

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 02.01.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Szyńka 10g ser żółty 10g ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 460 kcal	Zupa Kapuśniak 300g, Potrawka z kurczaka 60 g , Ryż 120g ,surówka kolorowa z pekinki 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 640 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1280 kcal
Wtorek 03.01.2023	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Parówka z szynki 15g, Pomidor , Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Ketchup 15g 435 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g , marchewka z groszkiem 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 670 kcal	Jabłko 172 kcal	1277 kcal
Środa 04.01.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 440 kcal	Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarożkiem waniliowym 200 g, kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna 650 kcal	Wafelek Grześ 180 kcal	1270 kcal
Czwartek 05.01.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , twarożek ze szczypiorkiem 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem 435 kcal	Zupa Kartoflanka 300g, Łazanki 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Banan 167 kcal	1262 kcal
Piątek 06.01.2023				

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 09.01.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 430 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Spaghetti bolognese 200 g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1270 kcal
Wtorek 10.01.2023	Zupa Mleczna 250g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty 15g, Twaróg ze szczypiorkiem, ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal	Zupa owocowa z makaronem 300g, Antrykot z piersi kurczaka 60g, ziemniaki puree 120g, marchewka z groszkiem 50g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 675 kcal	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym, Herbata z miętą 204 kcal	1274 kcal
Środa 11.01.2023	Kakao 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 435 kcal	Zupa Rosół z makaronem 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal	Mandarynki 180 kcal	1290 kcal
Czwartek 12.01.2023	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówki, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Jajko z majonezem 15g 415 kcal	Zupa Krupnik 300g, Bitki wieprzowe 60g Ziemniaki puree 120g, Surówka z kapusty czerwonej 50g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jabłko 180 kcal	1255 kcal
Piątek 13.01.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy, Salami 15g, , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ Dżem truskawkowy 5g 400 kcal	Zupa Fasolowa 300g, Makaron z twarogiem i musem truskawkowym 200 g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Gruszka 172 kcal	1242 Kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę *mgr Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 16.01.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Miód 15g <i>420 kcal</i>	Zupa Kalafiorowa 300g Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, surówka z ogórka kiszzonego 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna <i>660 kcal</i>	Jogurt owocowy <i>180 kcal</i>	<i>1260 kcal</i>
Wtorek 17.01.2023	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka <i>Oliwki czarne</i> <i>430 kcal</i>	Zupa Żurek 300g Kopytka domowe z bigosem ze świeżej kapusty 250g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <i>660 kcal</i>	Bułka z masłem i dżemem truskawkowym , Herbata z żurawiną <i>172 kcal</i>	<i>1262 kcal</i>
Środa 18.01.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g <i>440 kcal</i>	Zupa Barszcz ukraiński 300g Klopsy w sosie koperkowym 60g ziemniaki purre 120g, Marchewka z groszkiem 50g, Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <i>640 kcal</i>	Jabłko <i>200 kcal</i>	<i>1280 kcal</i>
Czwartek 19.01.2023	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 10g, Ser żółty 10g Ogórek kiszony 15g pomidor/rzodkiewka 15g, oliwki <i>435 kcal</i>	Zupa Grochówka 300g, Racuchy z jabłkami i konfiturą ze śliwki węgierki 200g . kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <i>670 kcal</i>	Banan <i>170 kcal</i>	<i>1275 kcal</i>
Piątek 20.01.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, Pasztet delikatesowy 15g, Sałatka Ryżowa z tuńczykiem 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Rzodkiewka <i>440 kcal</i>	Zupa Ogórkowa 300g, Paluszki rybne 50 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Sos marchewkowy 10g Surówka z kapusty białej 50 g Kompot z truskawek 150g Woda mineralna <i>655 kcal</i>	Wafelek Grzesiek <i>167 kcal</i>	<i>1262 kcal</i>

Zatwierdzone przez Dietetyką *mgr Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 23.01.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 430 kcal	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Jogurt owocowy. 180 kcal	1275 kcal
Wtorek 24.01.2023	Zupa Mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal	Zupa Kapuśniak 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym, Herbata z miętą 172 kcal	1262 kcal
Środa 25.01.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 445 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Naleśniki z twarogiem waniliowym i musem jabłkowym 200 g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Jabłko 179 kcal	1289 kcal
Czwartek 26.01.2023	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, twaróg ze szczypiorkiem 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g, ketchup 415 kcal	Zupa rosół z makaronem 300g, Bitki wieprzowe 60g, Kasza jęczmienna 120 g, Buraczki domowe 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Mandarynki 210 kcal	1295 kcal
Piątek 27.01.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , Sałatka makaronowa 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem 430 kcal	Zupa Owocowa z makaronem 300g Ryba Tilapia panierowana 60g, Ziemniaki , sos koperkowy 120 g, Surówka z marchewki i jabłka 50g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Gruszka 172 kcal	1267 kcal

Zatwierdzone przez Dietetyką mgr Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 30.01.2023	Kawa Inka , Herbata z cytrynką , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g,Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 420 kcal	Zupa Kartoflanka 300g, Spaghetti bolognese 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jogurt owocowy 190 kcal	1270 kcal
Wtorek 31.01.2023	Kakao 150g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szynka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,Papryka świeża , Nutella 5g 440 kcal	Zupa fasolowa 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem250g kompot wieloowocowy 150 g Woda mineralna 670 kcal	Chałka z masłem i dżemem , herbatka malinowa 128 kcal	1238 kcal
Środa 01.02.2023	Zupa mleczna 200g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 430 kcal	Zupa Jarzynowa z koperkiem 300g Kotlet schabowy 60g,ziemniaki z koperkiem 120 g , surówka "3 " Ogórki Kompot z aronii 150g Woda mineralna 670 kcal	Gruszka 190 kcal	1290 kcal
Czwartek 02.02.2023	Herbata z cytrynką , Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Wędlina drobiowa, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g,ketchup 445 kcal	Zupa Grochówka 300g Pierogi leniwe okraszone masełkiem i bułką tartą Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Jabłko 160 kcal	1275 kcal
Piątek 03.02.2023	Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , Pasta z tuńczyka15g . Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g 430 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Paluszki rybne , sos koperkowy 60g , Ziemniaki 120 g surówka z kapusty białej 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna 660 kcal	Banan 170 kcal	1260 Kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr .Katarzynę Homme**