

I TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK:

ŚNIADANIE: Płatki kukurydziane na mleku (7) , pieczywo mieszane z masłem (1,7) , szynka drobiowa , papryka, herbata z cytryną.

OBIAD: Krupnik z ziemniakami, kaszą jęczmienną (1,9), ziemniaki ,kotlet mielony z indyka (90 gr) ,buraczki na ciepło, kompot.

PODWIECZOREK I : Bułeczki pszenne z masłem i pasztetem domowym i ogórkiem kiszonym(1,3,7,9) , herbata miętowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : banan lub jabłko, wafle ryżowe ,napar owocowy z miodem.

WTOREK:

ŚNIADANIE: Pieczywo z masłem talerz wędlin ,deska serowa (1,7), dodatek warzywny kakao (7), herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa gulaszowa z ziemniakami warzywami i mięsem wp (9) , makaron z twarogiem ,śmietanką i truskawkami (7) , kompot.

PODWIECZOREK I: Pieczywo razowe z masłem i kielbasą szynkową (1, 7) , sałata z pomidorem , herbata owocowa.

PODWIECZOREK II: Owoce : banany lub jabłko, ciasteczka owsiane (1, 3,) ,woda mineralna n/g

ŚRODA :

ŚNIADANIE: Płatki owsiane na mleku (1,7,) , pieczywo mieszane z masłem (1,7), polędwica wieprzowa , papryka z ogórkiem , herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa krem z cukinii (7,9), ziemniaki , kotlet schabowy (100gr) , mizeria (7), kompot.

PODWIECZOREK I : Kanapki z pieczywa orkiszowego i ciemnego z masłem (1,7), serem żółtym (7), lub szynką, pomidorem , napar owocowy

PODWIECZOREK II : Jogurt truskawkowy (wyrób własny) (7) z waflem

CZWARTEK :

ŚNIADANIE: Kanapka z szynką wieprzową lub serkiem Almette (1, 7) , rzodkiewka i ze szczypiorkiem, kawa zbożowa na mleku (7) , herbata.

OBIAD: Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i włoszczyzną (7,9), ryż, kurczak w sosie curry (90 gr) (7) , sałata rzymska z oliwą z oliwek ,kompot.

PODWIECZOREK I : Pieczywo mieszane z masłem (1,7), serek waniliowy (7) , marchewka lub ogórek do chrupania herbata miętowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : banan lub jabłko, ciasto jogurtowe (1,3,7) , woda mineralna.

PIĄTEK :

ŚNIADANIE: Kanapki z kielbasą żywiecką (1,7) , papryka i pomidor , grysik na mleku (7) , herbata z cytryna.

OBIAD: Zupa jarzynowa(9) ,pierogi leniwe ze śliwką i śmietanką (7) ,kompot.

PODWIECZOREK I : Pieczywo mieszane z masłem i pastą rybną (1,3,4,7) , dodatek warzywny, herbata owocowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : banan lub mandarynka, chrupki kukurydziane , napar ziołowy.

II TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK :

ŚNIADANIE: Płatki kukurydziane na mleku (7) , pieczywo mieszane z masłem i wędliną (1,7) , ogórek kiszony herbata z cytryną.

OBIAD ; Zupa zacierkowa (1,9) , kasza jęczmienna (1) , pulpety w sosie pomidorowym (90 gr) ,(3, 7) , colesław (7) , kompot

PODWIECZOREK I : Parówki z szynki na gorąco ,pieczywo mieszane z masłem (1,7) , ketchup ,herbata miętowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : banan lub jabłko, napar owocowy.

WTOREK :

ŚNIADANIE: Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i szynką (1,7) , dodatek warzywny, kawa zbożowa na mleku (7) herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa barszcz biały z ziemniakami i włoszczyzną (1,7,9,) , ryż zapiekany z jabłkiem i śmietanką (7), kompot.

PODWIECZOREK I : Pieczywo z masłem, talerz wędlin , deska serowa, (1, 7) warzywa jesienne, herbata z cytryną

PODWIECZOREK II : Jogurt pitny (wyrób własny) (7), herbata ziołowa melisa z gruszką.

ŚRODA :

ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane z masłem , polędwicą (1,7) , rzodkiewką , pomidor, herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9), placek po zbójnicki z gulaszem z szynki i z warzywami (3,) ,kompot.

PODWIECZOREK I : Bułeczki pszenne z serkiem Almette (1,7), powidła śliwkowe, napar owocowy.

PODWIECZOREK II : Ciasteczka owsiane z otrębami (1,3,7), owoce, woda mineralna.

CZWARTEK:

ŚNIADANIE: Pieczywo mieszane z pasztetem (1,3,7), dodatek warzywny , herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa ogórkowa z ziemniakami (7,9), ziemniaki z koperkiem, frykadelki wieprzowe z żółtym serem (90gr) (3,7) , sałata ze śmietaną (7), kompot.

PODWIECZOREK I : Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na chleбку z ziarnami (1,3,7),pomidor ,herbata miętowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : mandarynki, ciasto jogurtowe ,(3,7) ,napar owocowy

PIĄTEK :

ŚNIADANIE: Płatki owsiane na mleku (1,7), pieczywo mieszane z masłem i polędwicą drobiową (1,7) , dodatek warzywny, herbata.

OBIAD: Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką (7,9) ,ziemniaki , kotlet rybny duszony (100gr) (1,3) ,surówka z kapusty kiszzonej, kompot,

PODWIECZOREK I : Pieczywo mieszane z masłem i serem żółtym (1,7), marchewka, herbata ziołowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : banan, woda mineralna. Wafel bez cukru

III TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK :

ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku (7), pieczywo mieszane z masłem i kiełbasą wiejską (1,7), dodatek warzywny, herbata z cytryną..

OBIAD: Rosół z makaronem(1,3,9), kasza gryczana , filet z indyka w sosie dyniowo – śmietanowym (90 gr) (7), sałatka z pora (7), kompot

PODWIECZOREK I : Pieczywo ciemne z serem i szynką (1,7), ketchup ,herbata ziołowa,

PODWIECZOREK II : Owoce : banan, napar owocowy.

WTOREK :

ŚNIADANIE: Pieczywo mieszane z masłem , talerz wędlin, deska serowa (1,7),warzywa różne, kakao (7) ,herbata malinowa.

OBIAD: Kapuśniak ze słodkiej kapusty (9), ziemniaki piure , potrawka z kurczaka z warzywami (7), ogórek kiszony, kompot.

PODWIECZOREK I : Pieczywo ciemne i jasne z masłem i szynką lub pastą rybną (1,3,4,7), pomidor z sałatą i oliwą z oliwek, herbata owocowa.

PODWIECZOREK II : Ciasto jogurtowe (3,7), sok świeżo wyciskany.

ŚRODA :

ŚNIADANIE: Płatki owsiane na mleku(1,7) ,pieczywo mieszane z masłem i pasztetem wieprzowym(1,3,7 , 9) dodatek warzywny, herbata z cytryna.

OBIAD: Krupnik z kaszą manną (1,9), kopytka z sosem pieczarkowym (1,7) , sałatka z czerwonej kapusty (7), kompot.

PODWIECZOREK I : Kiełbaska na ciepło, pieczywo mieszane z masłem (1,7) , papryka lub pomidor, herbata miętowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : jabłko, chrupki kukurydziane ,napar owocowy.

CZWARTEK:

ŚNIADANIE: Pieczywo z masłem i jajkiem na twardo lub szynką(do wyboru) (1,7) dodatek warzywny, herbata z cytryną.

OBIAD : Zupa krem z dyni , ziemniaki z koperkiem, rolada gołąbkowa (3),ogórek małosolny , kompot.

PODWIECZOREK I: Chlebek ze słonecznikiem z masłem, żółtym serem (1,7), słupki świeżych warzyw i powidłami śliwkowymi, herbata ziołowa,

PODWIECZOREK II : Owoce : banan lub mandarynka, wafle kukurydziane , woda n/g.

PIĄTEK :

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe na mleku (7) ,kanapki z masłem i polędwicą (1,7) ,papryka ,ogórek małosolny, herbata.

OBIAD: Żurek z jajkiem i kiełbaską (3,7,9) , naleśniki z serem i dżemem ,śmietanka,(1,7) kompot.

PODWIECZOREK I : Zapiekanki z serem, szynką (1,7), pomidorem i papryką zieloną, herbata ziołowa.

PODWIECZOREK II : Wafle ryżowe, owoce, herbata miętowa.

IV TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK:

ŚNIADANIE: Płatki kukurydziane na mleku (7), pieczywo z masłem i szynką wieprzową (1,7), dodatek warzywny, herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami i włoszczyzna (7,9), ziemniaczki piure, klopsiki szwedzkie (90 gr) z żurawinową konfiturą (3), wyrób własny, kompot

PODWIECZOREK I : Bułeczki ziemiste z masłem i szynką (1,7) , warzywa , herbata z melisy i mięty.

PODWIECZOREK II : Owoce : banan, napar owocowy.

WTOREK :

ŚNIADANIE : Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i kielbasą żywiecką bezglutenową (1,7), dodatek warzywny, kawa inka (7), herbata .

OBIAD : Zupa grochowa z ziemniakami i włoszczyzną (9) , makaron z sosem pomidorowym , parmezanem (7) sałata z pomidorem i ogórkiem , kompot.

PODWIECZOREK I : Kielbaski na gorąco , pieczywo z masłem (1,7) , dodatek warzywny, herbata miętowa.

PODWIECZOREK II : Ciasto jogurtowe ze śliwką (3,7), woda n/g.

ŚRODA:

ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku (1,7), pieczywo z masłem i szynką (7), dodatek warzywny, herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), kasza jęczmienna , bitki schabowe (90gr) (1) , brukselka gotowana , kompot.

PODWIECZOREK I : Kanapki z żółtym serem i pomidorem (1,7), herbata ziołowa.

PODWIECZOREK II : Owoce: jabłko lub mandarynka, napar owocowy.

CZWARTEK :

ŚNIADANIE: Kakao (7), pieczywo mieszane z masłem i polędwicą z indyka (1,7), pomidor z bazylią, herbata z cytryną.

OBIAD: Zupa pieczarkowa z groszkiem ptysiovym (3,7,9), ziemniaki, udko z kurczaka pieczone , sałata ze śmietaną (7), kompot.

PODWIECZOREK I : Pieczywo wieloziarniste z masłem i polędwicą drobiową (1,7) , papryka, napar owocowy.

PODWIECZOREK II : Owoce : banan, biszkopty (1,3,7), herbata ziołowa z miodem.

PIĄTEK:

ŚNIADANIE: Owsianka na mleku (1,7), kanapki z polędwicą (1,7), dodatek warzywny, herbata lub mleko.

OBIAD: Zupa koperkowa z ziemniakami i włoszczyzną (7,9) , ryż z kurkumą, pulpeciki rybne w sosie pomidorowym (1,3,4 7,) , surówka z selera i marchewki (9), kompot.

PODWIECZOREK I : Tosty z żółtego sera i szynki (1,7) , ogórek kiszony , dip cukiniowo-pomidorowy z obniżoną zawartością cukru , herbata miętowa.

PODWIECZOREK II : Owoce : jabłko lub banan, herbata owocowa