## *TYDZIEŃ IV(30 grudzień – 3 styczeń)*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Poniedziałek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Pieczywo pełnoziarniste [1] z masłem [2] 50g z twarożkiem śmietankowym i ogórkiem [2] 30g 3x ½*<br>*Świeże owoce 80g*<br>*Herbata owocowa z miętą na cały dzień*<br>***BM***<br>*Chleb wieloziarnisty [1] z szynką drobiową 60g 3x ½ ogórek 10g* | ***Zupa:***<br>*Groszkowa z warzywami [3] i makaronem 250ml*<br><br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Potrawka [1] z kurczakiem i warzywami 100g, ryż paraboliczny 100g*<br>***Podwieczorek:***<br>*Własnej roboty jogurt owocowy [2] 130g, wafelki naturalne [1]*<br>***BM:***<br>*Mus owocowy 130g, wafelki naturalne* |
| *Wtorek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Zacierka [1 4] na mleku [2] 150ml /Pieczywo żytnie [1 4] z masłem [2] i szynką drobiową 2x ½*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata z cytryną na cały dzień, mięta*<br>***BM:***<br>*Zacierka [14] na mleku ryżowym 150ml*<br>*Pieczywo razowe [1] 50g z szynką drobiową 25g 3x ½* | ***Zupa:***<br>*Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, selerem [3] i porem z ryżem 250 ml*<br>*( bez mąki i śmietany )* | ***II danie:***<br>*Makaron [1] świderki z twarożkiem na słodko 200g*<br><br>***Podwieczorek:***<br>*Owoce , owoce sezonowe, banany, jabłka 100g, wafle ryżowe 1szt*<br><br>***BM:***<br>*Makaron [1] świderki z polewą owocową 200g* |
| *Środa* | ***I II śniadanie:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] z serem żółtym [2] 50g (pomidor, ogórek, papryka, sałata) 25g 2 x ½ (dżem owocowy)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata z lipy na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Pieczywo wieloziarniste z humusem 50g 2 x ½ (pomidor, ogórek, papryka, sałata)* | ***Zupa:***<br>*Krem z dyni i warzyw [3] 250ml , groszek ptysiowy [14]*<br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Kotlety z mięsa wieprzowego [14] 70g, kasza pęczak [1] 100g, marchewka z groszkiem na ciepło 60g*<br>***Podwieczorek:***<br>*Galaretka owocowa 150ml* |
| *Czwartek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] z szynką drobiową 30g 3x ½ , sałata, rukola (ser żółty)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata ziołowa na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z szynką drobiową 50g 3x ½* | ***Zupa:***<br>*Zupka brokułowa z makaronem na bulionie warzywnym 250ml [3]*<br><br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Leczo [1] z kiełbaską papryką, cebulką 100g, ziemniaki 100g*<br><br>***Podwieczorek***<br>*Kisiel owocowy 130ml , herbatniki [124] 3szt.*<br>*BM:*<br>*Kisiel owocowy 130ml, pieczywo kukurydziane* |
| *Piątek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Pieczywo razowe [1] 60g z masłem [2] z pastą z pieczonej marchwi i suszonych pomidorów 25g [4] 3 x ½*<br>*Ogórki, marchewka papryka paski 50g*<br>*Herbata z cytryną na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Pieczywo razowe [1] 60g z pastą z pieczonej marchwi i suszonych pomidorów [4] 25g 2x ½* | ***Zupa:***<br>*Rybna z warzywami i ziemniaczkami na bulionie warzywnym 250ml*<br><br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Pierogi ruskie 180g (4szt.) [12]*<br>***Podwieczorek:***<br>*Koktajl mleczno [2] -owocowy 130g , chrupki kukurydziane*<br><br>***BM:***<br>*Pierogi z mięsem 180g (4szt.) [1]*<br>*Koktajl owocowy 130g, chrupki kukurydziane* |

*TYDZIEŃ V ( 6 – 10 styczeń)*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Poniedziałek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Pasta jajeczna [4] ze szczypiorkiem 25g, chleb razowy [1] z masłem [2] 50g 3x ½, pomidory, rukola, sałata 30g*<br>*Owoce80g*<br>*Herbata owocowa na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Pasta jajeczna [4] ze szczypiorkiem 25g, chleb razowy [1] 50g 3 x ½, pomidory, ogórki, sałata 30g,* | ***Zupa:***<br>*Delikatny kapuśniaczek z warzywami i ziemniakami [3] 250ml*<br><br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Kotlety z mięsa drobiowego [1 4] 70g, kasza jęczmienna [1] 100g, marchewka na ciepło [1] 60g*<br>***Podwieczorek:***<br>*Jabłka 100g , pieczywo kukurydziane 1szt* |
| | ***I i II śniadanie:***<br>*Chleb graham[1] z masłem [2] 60g z twarożkiem śmietankowym [2] z ogórkiem 25g 3x1/2 (szynka drobiowa)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata z cytryną na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Chleb graham [1] 60g z szynką drobiową i ogórkiem 3x1/2* | ***Zupa:***<br>*Kalafiorowa z ryżem na bulionie drobiowym ze świeżym koperkiem [3] 250ml*<br>*( bez mąki i śmietany )* | ***II danie:***<br>*Leczo ziołowe z warzywami ( batat, dynia, papryka, marchew, cieciorka, kukurydza) [1] 100g Makaron pełnoziarnisty [1] 100g*<br>***Podwieczorek:***<br>*Jogurt naturalny [2] z owocami 100g , chrupki kukurydziane*<br><br>***BM:***<br>*Kisiel z owocami 100g, chrupki kukurydziane* |
| *Środa* | ***I i II śniadanie:***<br>*Płatki kukurydziane na mleku [2] 150ml / Pieczywo pszenno- żytnie [1] z masłem [2] 50g z serem żółtym [2] 2x ½ warzywa ogórek sałata*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata z miodem i cytryną na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Płatki kukurydziane na mleku migdałowym 150ml*<br>*Pieczywo pszenno-żytnie [1] 50g z humusem, pomidory 20g 2x ½* | ***Zupa:***<br>*Pieczarkowa z ziemniaczkami i warzywami [3] na bulionie warzywnym , 250ml*<br><br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Gołąbki z mięskiem wieprzowym z sosem pomidorowym [1] 200g/30g*<br><br>***Podwieczorek:***<br>*Galaretka z owocami 150g* |
| *Czwartek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Jajecznica parowana [4] 50g, pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 25g 3x ½, pomidory, sałata (ser żółty)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata zielona na cały dzień, mięta*<br>***BM:***<br>*Jajecznica parowana [4] 50g, pieczywo wieloziarniste [1] 25g, pomidory 30g 3x ½* | ***Zupa:***<br>*Barszcz ukraiński, marchewka, ziemniaki, seler na bulionie warzywnym, natka pietruszki [3] 250 ml*<br>*( bez mąki i śmietany )* | ***II danie:***<br>*Kotlecik jajeczny [14] 70g , ziemniaki 100g surówka z ogórków kiszonych i marchewki 60g*<br><br>***Podwieczorek:***<br>*Mini bułeczka [1] , dżem owocowy 10g* |
| *Piątek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] z pastą rybno-warzywną [34] 25g 3x ½ (powidła owocowe)*<br>*Warzywa paski (marchew, ogórek, papryka) 50g*<br>*Herbata z suszonymi owocami na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z pastą rybno-warzywną [34] 25g 2x ½* | ***Zupa:***<br>*Delikatna zupka rybna, z warzywami i ziemniaczkami [3] 250ml*<br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Ryż z jabłkami 180 g, polewa mleczno – owocowa [2] 30g*<br><br>***Podwieczorek:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] z szynką wieprzową 2x ½*<br>***BM:***<br>*Ryż z jabłkami 180g, polewa owocowa 30g*<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z szynką wieprzową 2x ½* |

## *TYDZIEŃ VI (13 – 17 styczeń)*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Poniedziałek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Pieczywo pszenno-żytnie [1] z masłem [2] z twarożkiem śmietankowym 30g ze szczypiorkiem i ogórkiem 3x ½ (dżem porzeczkowy)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbatka owocowa na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z dżemem porzeczkowym 2x1/2* | ***Zupa:***<br>*Zupa koperkowa z warzywami z makaronem [3] 250ml*<br><br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem [1] 100g, ryż paraboliczny 100g*<br>***Podwieczorek:***<br>*Koktajl mleczno-owocowy [2] 130g + herbatniki [124] 3szt, 15g*<br>***BM:***<br>*Koktajl owocowy 130g + chrupki kukurydziane 20g* |
| *Wtorek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 60g z szynką wieprzową 30g, 3x ½, ogórki, sałata 20g (ser żółty)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Pieczywo wieloziarniste [1] 60g z szynką 30g, 3x ½, ogórki, sałata 20g* | ***Zupa:***<br>*Żurek [1 2] z ziemniakami na bulionie warzywnym [3] i kiełbaską, 250ml , jajko gotowane 1x½*<br>***BM:***<br>*Zupa brokułowa, z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem [3] , na bulionie warzywnym, 250ml* | ***II danie:***<br>*Kluski na parze 100g [1] z polewą mleczno-owocową [2] 100g*<br><br>***Podwieczorek:***<br>*Owoce 100g, wafle ryżowe 1szt*<br>***BM:***<br>*Makaron [1] świderki z polewą owocową 200g* |
| *Środa* | ***I i II śniadanie:***<br>*Zacierka [1 4] na mleku [2] 150 ml /Pieczywo pszenno-żytnie 50g z masłem [2] z pastą z pieczonej marchwi z suszonymi pomidorami [4] 25g 2 x1/2*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata z lipy na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Zacierka [14] na mleku migdałowym 150 ml*<br>*Pieczywo pszenno-żytnie [1] 50g z pastą z pieczonej marchwi z suszonymi pomidorami 25g 2 x1/2* | ***Zupa:***<br>*Wiosenna, z ryżem i warzywami, ze świeżym koperkiem [3] 250ml*<br><br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Kotlecik drobiowy panierowany [14] 70g, ziemniaki 100g, surówka colesław 60g*<br>***Podwieczorek:***<br>*Jogurt naturalny [2] z ananasem i brzoskwiniami 120g, chrupki kukurydziane*<br>***BM:***<br>*Kasza manna [1] na mleku migdałowym 150g* |
| *Czwartek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Jajecznica parowana [4] 50g, pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 30g, ogórki sałata 20g 3x1/2 (szynka drobiowa)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata zielona na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Jajecznica parowana [4] 50g, pieczywo wieloziarniste [1] 30g, ogórki sałata 20g 1x1/2*<br>*Chleb graham [1] 60g z szynką drobiową 1x ½* | ***Zupa:***<br>*Rosołek na kaczce zagrodowej, z warzywami [3] ,z drobnym makaronem [1 4] , natka pietruszki 250 ml*<br>*(bez mąki i śmietany)* | ***II danie:***<br>*Gulasz warzywny ( soczewica, marchewka, pomidor, por) w sosie [1] 100g, kasza jęczmienna [1] 100g,*<br><br>***Podwieczorek:***<br>*Ciasto marchewkowe własnego wypieku [14] 60g (1szt.)* |
| *Piątek* | ***I i II śniadanie:***<br>*Parówki drobiowe 2x ½, pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 30g 3x1/2, sałata, rukola (ser żółty)*<br>*Owoce 80g*<br>*Herbata zielona z cytryną na cały dzień*<br>***BM:***<br>*Parówki drobiowe 2x ½, pieczywo wieloziarniste [1] 60g 2x ½* | ***Zupa:***<br>*Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniaczkami i warzywami [3] 250ml ( bez mąki i śmietany )* | ***II danie:***<br>*Kotlet rybny (łosoś, mintaj, dorsz) [1 4 6] 70g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona z marchewką 60g*<br><br>***Podwieczorek:***<br>*Kisiel owocowy 150ml* |