

ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

TYDZIEŃ 5

Poniedziałek 20.11. (DZIEŃ 29)

pieczywo orkiszowe (1)	90g	zupa ogórkowa z ziemniakami (7,9)	250ml	winogron	80g
masło (7)	15g	naleśniki z serkiem waniliowym (1,3,7)	4 szt.	chrupki kukurydziane	5g
pastą jajeczną z natką pietruszki (3)	20g	polewa owocowa na jogurcie naturalnym (7)	60ml		
krakowska parzona (1,6,9,10)	20g	kompot z owoców mieszanych	250ml		
pomidor i ogórek	20g				
herbata z cytryną	250ml				

Wtorek 21.11. (DZIEŃ 30)

pieczywo razowe/rogal (1)	90g	zupa krupnik (1,7,9)	250ml	koktail mleczno-owocowy (7)	200ml
masło (7)	15g	kotlet mielony drobiowy pieczony w konwekcji beztłuszczowo (1,3)	60g		
ser żółty (7)	20g	ziemniaki	100g		
połędwica sopocka (1,6,9,10)	20g	surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy	80g		
pomidor i rukola	20g	kompot	250ml		
herbata zielona	250ml				

Środa 22.11. (DZIEŃ 31)

pieczywo orkiszowe (1)	90g	zupa żurek (7,9)	250ml	chałka (1)	45g
masło (7)	15g	pierogi leniwe (1,3,7)	150g		
szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20g	polewa z masła (7) i bułki tartej (1)	20g		
pastą z tuńczyka (4)	20g	surówka z marchewki i jabłka	80g		
ogórek i pomidor	20g	kompot	250ml		
kakao (7)	250ml	jabłko	1 szt.		

Czwartek 23.11. (DZIEŃ 32)

pieczywo wielozłaziste (1)	90g	zupa szpinakowa (7,9)	250ml	jogurt naturalny (7) z owocami	200ml
masło (7)	15g	gulasz wieprzowy (pieczenie/ gotowanie) (1)	60g/60ml		
pastą twarogową z koperkiem (7)	20g	kasza gryczana	100g		
papryka i kielki	20g	surówka z buraczków	80g		
połędwica wieprzowa (1,6,9,10)	20g	sok jabłkowy z wodą	100ml/150ml		
herbata owocowa	250ml				

Piątek 24.11. (DZIEŃ 33)

płatki kukurydziane na mleku (7)	250ml	rosół z makaronem (1,9)	250ml	jabłko	1szt
weka(1)	90g	filet z mintaja (4) saute z przyprawami	2 szt		
masło (7)	15g	ziemniaki z koperkiem	100g		
dżem niskosłodzony	20g	surówka z kapusty kiszanej	80g		
ser żółty (7)	20g	kompot	250ml		
pomidor i ogórek kiszony	20g				

TYDZIEŃ 6

Poniedziałek 27.11. (DZIEŃ 36)

pieczywo graham (1)	90g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami (7,9)	250ml	winogron	1szt
masło (7)	15g	sos Bolognese z mięsa wołowo- drobiowego z bazylią (duszenie) (1)	60g/60ml	chrupki płatki kukurydziane	2szt
południca drobiowa (1,6,9,10)	20g	makaron spaghetti (1)	100g		
pasta twarogowa z warzywami (7)	20g	kompot	250ml		
ogórek i papryka	20g				
herbata z cytryną	250ml				

Wtorek 28.11. (DZIEŃ 37)

weka (1)	90g	zupa jarzynowa (7,9)	250ml	rogal maślane z kruszonką (1,3,7)	1szt
masło (7)	15g	pierogi ruskie (1,3,7)	4szt		
parówki z szynki (1,6,9,10)	1 szt.	iohurt naturalny (7)	60ml		
ketchup łagodny	10g	sok jabłkowy z wodą	100ml/150ml		
ogórek kiszony	20g				
herbata owocowa	250ml				

Środa 29.11. (DZIEŃ 38)

pieczywo razowe (1)	90g	zupa zacierkowa z zieleciną (1,3,7,9)	250ml	banan	1szt
masło (7)	15g	udziec z kurczaka pieczony z dodatkiem miodu	60g		
krakowska parzona (1,6,9,10)	20g	ziemniaki z koperkiem	100g		
papryka i pomidor	20g	bukiet warzyw gotowanych	80g		
pasta jajeczna z koperkiem (3)	20g	kompot	250ml		
kakao (7)	250ml				

Czwartek 30.11. (DZIEŃ 39)

pieczywo razowe (1)	90g	zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	250ml	koktajl mleczno-owocowy (7)	200ml
masło (7)	15g	potrawka mięsno warzywna (pieczenie/ gotowanie) (1)	60g/60ml		
ser żółty (7)	20g	ziemniaki	100g		
papryka i rukola	20g	sałata z jogurtem naturalnym (7)	30g/10ml		
szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20g	kompot	250ml		
herbata zielona	250ml				

Piątek 01.12. (DZIEŃ 40)

płatki kukurydziane na mleku (7)	250ml	zupa brokułowa z ziemniakami (7,9)	250ml	ciasto babka (1,3)	80g
weka (1)	90g	kostka z mintaja (4) ze szpinakiem (1,3)	60g/30g		
masło (7)	15g	ziemniaki z koperkiem	100g		
ser twaróg (7)	20g	surówka z warzyw mieszanych	80g		
ogórek i kielki	20g	kompot	250ml		
dżem niskosłodzony	20g	jabłko	1 szt.		

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik