

TYDZIEŃ I

Poniedziałek

Zupa zacierkowa 250 g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki 90g, zacierki 10g)

Potrąwka z kurczaka 120g

(mięso z piersi kurczaka 100g, sos/wywar warzywny 20g)

Kasza pęczak 100g

Ogórek kiszony 100g+ owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Wtorek

Żurek z ziemniakami 100g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietanka, zakwas -70 ml, warzywa :marchew, ziemniaki 30g)

Sznicel drobiowy z pieca 100g

(mięso z drobiu 80g, panierka: sucha bułka tarta, jajko-20g)

Ziemniaki 100g

Marchewka gotowana 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Środa

Zupa pieczarkowa z makaronem 250g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, pietruszka, pieczarki 100g)

Kotlet rybny z pieca 100g

(ryba miruna/mintaj/dorsz 80g, panierka: jajko i bułka tarta -20g)

Ziemniaki 100g

Surówka z kapusty kwaszonej 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Czwartek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietaną -150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, ogórek kiszony- 100g)

Pulpety w sosie pomidorowym 120 g

(mięso mielone drób/wołowina/wieprzowina- 90g, jajko, bułka sucha tarta-10g, sos pomidorowy-20g)

Ryż 100g

Surówka z kapusty białej 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Piątek

Zupa szczawiowa z ziemniakami 250g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietana-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, szczaw -100g)

Makaron z białym serem i śmietaną 350g

(makaron 200g, biały ser 70g, śmietana 50g, cukier 30g)

Słupki marchewki do chrupania

TYDZIEŃ II

Poniedziałek

Kapuśniak z ziemniakami 250g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, kapusta 100g)

Makaron z sosem mięsn- warzywnym 350g

(makaron 200g, mięso -łopatka bez kości 100g, sos warzywny: -50g)

+ owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Wtorek

Zupa koperkowa z ziemniakami 250g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietaną, koprem-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, pietruszka 100g)

Pyzy z mięsem 250g

(pyzy/ciasto :gotowane ziemniaki, surowe ziemniaki, jajko, mąka pszenna, mąka ziemniaczana-140g, mięso: łopatka bez kości/ karczek-90g , bułka tarta, jajko, masło- 20g)

Surówka z kapusty pekińskiej 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Środa

Rosół z kury z makaronem 250g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, natką pietruszki-150 ml, makaron -100g)

Pieczona pałka z kurczaka 100g

Ziemniaki 100g

Surówka z marchewki z jabłkiem + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Czwartek

Barszcz czerwony z ziemniakami 250g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietaną-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, buraki -100g)

Klopsik w sosie rumianym 120 g

(mięso z łopatki/karczka- 90g, panierka: bułka tarta, jajko- 10g, sos rumiany-20g)

Kasza jęczmienna 100g

Surówka z białej kapusty 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Piątek

Zupa pomidorowa z ryżem 250 g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietaną-150 ml, ryż -100g)

Paluszki rybne z pieca 100g

(ryba miruna/mintaj/dorsz 80g, panierka: jajko i bułka tarta -20g)

Ziemniaki 100g

Surówka z kapusty kwaszonej 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

TYDZIEŃ III

Poniedziałek

Barszcz biały z ziemniakami 250g
(wywar warzywny z przyprawami, z koncentratem z białego barszczu, śmietana-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki 100g)
Pierś kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 150g
(pierś z kurczaka 120g, sos 30g)
Ryż 100g
Surówka z kapusty pekińskiej 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Wtorek

Zupa zacierkowa z fasolką szparagową 250g
(wywar mięsno-warzywny z przyprawami-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, fasolka szparagowa 90g, zacierki -10g)
Kotlet schabowy panierowany 100g
(schab bez kości 80g , bułka tarta i jajko (panierka) 20g)
Ziemniaki 100g
Marchew gotowana 100g
owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Środa

Zupa brokułowi z ziemniakami 250g
(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietaną-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, pietruszka, brokuły -100g)
Kotlecik a'la gołąbek w sosie pomidorowym 120g
(schab bez kości 80g / łopatką bez kości 80 g, bułka sucha tarta i jajko 20g, sos 20g)
Kasza gryczana 100g
Ogórek kwaszony 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Czwartek

Zupa owocowa z makaronem 250g
(wywar z owoców sezonowych/ mrożonych 120ml, owoce- 40g, makaron 90g)
Pierś kurczaka w sosie koperkowo- śmietanowym 120g
(pierś z kurczaka 100g , sos 20g)
Ziemniaki 100g
Surówka z buraczków z jabłkiem 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Piątek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g
(wywar mięsno-warzywny z przyprawami, śmietana-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, ogórek kiszony- 100g)
Pierogi z serem i śmietaną 350g
Słupki marchewki do chrupania

TYDZIEŃ IV

Poniedziałek

Zupa jarzynowa 250 g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, brukselka, kalafior, groszek 100g)

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 150 g

(mięso z piersi kurczaka 130g , sos szpinakowy: jogurt, śmietana, szpinak mrożony rozdrobniony -20g)

Makaron 100 g + owoc (zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Wtorek

Krupnik z kasza jęczmienna 250 g

(wywar warzywno-mięsny z przyprawami 150ml, marchew, ziemniaki , kasza jęczmienna 100g)

Kotlet mielony z pieca 100 g

(Schab bez kości /łopatka bez kości -80g , panierka : bułka tarta z jajkiem -20g)

Ziemniaki 100 g

Buraczki zasmażane 100 g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Środa

Zupa kalafiorowa 250 g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami i śmietaną-150 ml, warzywa :marchew, ziemniaki, kalafior 100g)

Gulasz wp. 100g

(łopatka wieprzowa bez kości 80g, sos 20g)

Kasza gryczana 100g

Surówka z białej kapusty 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Czwartek

Rosół z kury z makaronem 250 g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami-150 ml, makaron 100g)

Schab pieczony w sosie własnym 100 g

(schab wieprzowy bez kości 80g, sos 20g)

Ziemniaki 100g

Surówka z marchewki i z jabłkiem 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)

Piątek

Zupa grochowa z ziemniakami 250 g

(wywar mięsno-warzywny z przyprawami,śmietana-150 ml, warzywa :marchew, pietruszka, ziemniaki, groch 100g)

Ryba panierowana z pieca 100g

(ryba miruna/mintaj/dorsz 80g, panierka: jajko i bułka tarta -20g)

Kasza gryczana 100 g

Surówka z kapusty kwaszonej 100g + owoc(zamiennie jabłko, gruszka, kiwi, banan, mandarynki)