

Plan

ŻYWIENIOWY



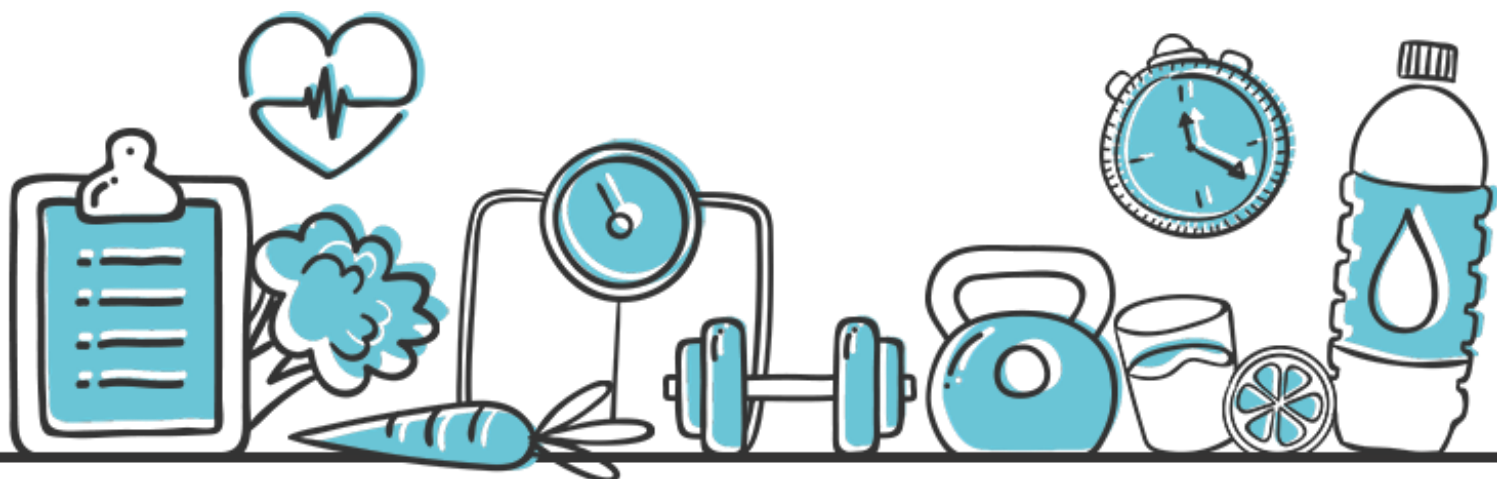
Klasa „0”



11.02.2019 – 01.03.2019



MAGDALENA ŁOSTOWSKA -
DIETETYK





Poniedziałek (11.02.2019)	Wtorek (12.02.2019)	Środa (13.02.2019)	Czwartek (14.02.2019)	Piątek (15.02.2019)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao, pieczywo mieszane, jajko gotowane, sałata, pomidor	Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane, polędwica drobiowa, pomidor	Kasza jaglana na mleku z bananem, pieczywo mieszane, twaróg z rzodkiewką	Płatki ryżowe na mleku, pieczywo mieszane, szynka drobiowa, sałata, pomidor, ogórek	Twaróg śmietankowy, bułka pszenna, masło, dżem malinowy, ogórek zielony, pomidor
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa ryżanka	Zupa marchewkowo-porowa z ziemniakami	Barszcz czerwony z ziemniakami	Zupa kalafiorowa	Zupa pieczarkowa z makaronem
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Spaghetti z sosem bolognese	Potrawka z kurczaka z ryżem	Klopsy wieprzowe z kaszą jęczmienną	Makaron z twarogiem i polewą owocową	Kotlet jajeczny z puree ziemniaczanym
Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka
Surówka z kiszzonego ogórka	Surówka z białej kapusty	Mizeria		Surówka z marchewki
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Lemoniada	Herbata malinowa	Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Banan	Ciasteczka owsiane	Budyń waniliowy z sosem malinowym	Jabłko pieczone z cynamonem



Poniedziałek (18.02.2019)	Wtorek (19.02.2019)	Środa (20.02.2019)	Czwartek (21.02.2019)	Piątek (22.02.2019)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki z jaglane na mleku, pieczywo mieszane, polędwica drobiowa, sałata, pomidor	Kawa inka na mleku, tosty z żółtym serem, ketchup, pomidor, ogórek, rzodkiewka	Budyń jaglany z czekoladą, pieczywo mieszane, pasta jajeczna, ogórek, pomidor, warzywa	Placki z jabłkami, herbata, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, papryka, pomidorki koktajlowe	Zacierki na mleku, pieczywo mieszane, masło, jajko ze szczypiorkiem, pomidor
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa jarzynowa	Zupa pomidorowa z makaronem	Zupa brokułowa z ziemniakami	Rosół z makaronem	Żurek z ziemniakami
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Łupki-chrupki – kotlety z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych	Kluski śląskie z sosem pieczarkowym	Kotlet schabowy, ziemniaki podpiekane	Gulasz z indyka z warzywami, kasza gryczana	Kotlet rybny, ziemniaki
Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka
Buraczki z jabłkiem	Marchewka i pietruszka grillowane z tymiankiem	Surówka Colesław	Surówka z selera	Surówka z kapusty kiszzonej
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Herbata owocowa	Lemoniada z miętą	Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Wafle ryżowe	Banan	Kisiel z owocami	Ciasto marchewkowe	jabłko



Poniedziałek (25.02.2019)	Wtorek (26.02.2019)	Środa (27.02.2019)	Czwartek(28.02.2019)	Piątek(01.03.2019)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Parówki z szynki, pieczywo mieszane, masło, ogórki,	Kakao, pieczywo mieszane, pasta twarogowa na słodko, szynka drobiowa, papryka	Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane, szynka drobiowa, sałata, pomidor, ogórek, pasta jajeczna, pasta z twarogu	Pieczywo mieszane, szynka drobiowa, sałata, pomidor, ogórek, pasta jajeczna, pasta z twarogu	Budyń jaglany z czekoladą, pieczywo mieszane, masło, twarog, dżem malinowy
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa grochowa z makaronem	Krem z białych warzyw	Zupa zacierkowa	Krupnik	Zupa ogórkowa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Bitki wieprzowe kasza jęczmienna	Gołąbek w sosie pomidorowym, ziemniaki	Naleśniki zapiekane z mięsem mielonym, mozzarellą i sosem pomidorowym	Roladki drobiowe ze szpinakiem	Makaron z truskawkami i twarogiem
Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka
Surówka z kiszonych ogórków	Surówka wielowarzywna		Marchewka na ciepło z groszkiem	
Napój	Napój	Napój	Napój	
Kompot wieloowocowy	Herbata owocowa	Kompot wieloowocowy	Lemoniada	Herbata z cytryną i miodem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	
Jogurt z owocami	Jabłko	Baton z płatkami owsianymi	Ciasto ucierane z owocami	Banan

