

# Plan

# ŻYWIENIOWY



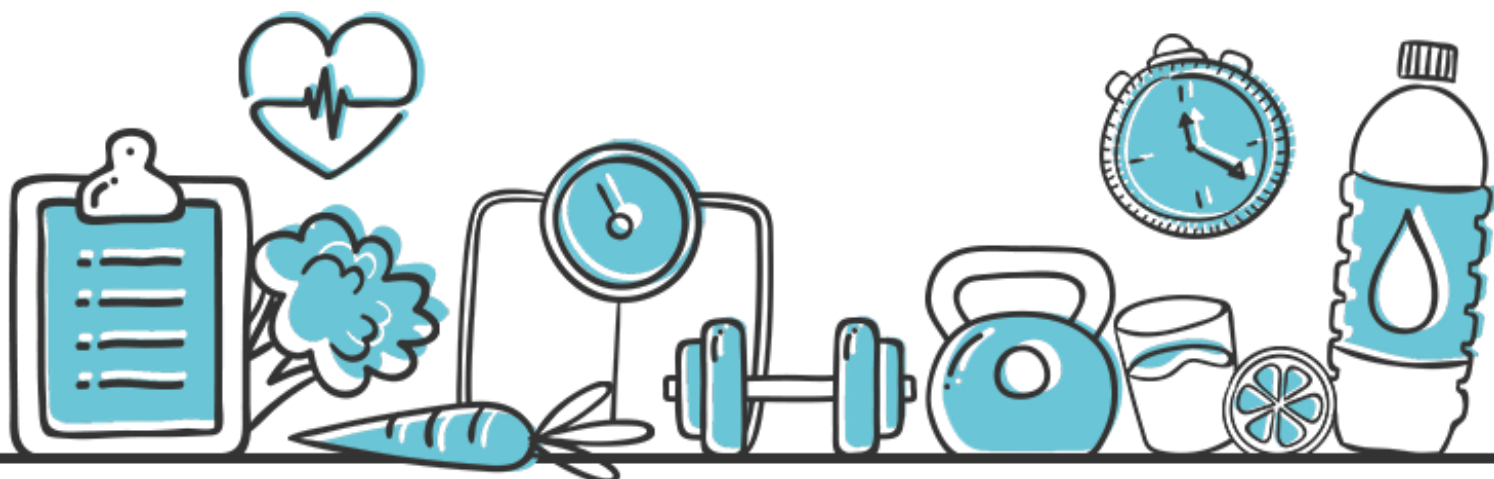
Klasa „0”



02.01.2019 -25.01.2019



MAGDALENA ŁOSTOWSKA-DIETETYK





## Klasa "0"

Poniedziałek	Wtorek	Środa (02.01.2019)	Czwartek (03.01.2019)	Piątek (04.01.2019)	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
		Kakao, pieczywo mieszane, ser żółty, sałata	Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane, jajko ze szczypiorkiem	Kakao, pieczywo mieszane, szynka drobiowa, rzodkiewka		
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
		Zupa jarzynowa	Rosół z makaronem	Zupa pomidorowa z ryżem		
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
		Makaron penne z sosem pomidorowym	Ziemniaki, kotlet schabowy tradycyjny	Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym		
Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka
		Surówka z białej kapusty	Mix sałat z sosem winegret	Surówka wielowarzywna		
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
		Kompot wielowocowy	Herbatka malinowa	Kompot wielowocowy		
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
		Ciasteczka owsiane	Banan	Jabłko		



## Klasa "0"

Poniedziałek (07.01.2019)	Wtorek (08.01.2019)	Środa (09.01.2019)	Czwartek (10.01.2019)	Piątek (11.01.2019)	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki z kaszy jaglanej na mleku, pieczywo mieszane, polędwica drobiowa, sałata, pomidor	Musli na mleku, pieczywo mieszane, masło, pierś z kurczaka grilowana, ogórek	Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, pomidor	Lane kluseczki na mleku, pieczywo mieszane, pasta rybna, ogórek	Kakao na mleku, masło, kanapeczki z warzywami		
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa kalafiorowa	Żurek z kietbaską	Krupnik z kaszy jaglanej	Rosół z lanymi kluseczkami	Zupa ryżanka z pomidorami		
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Spagetti z sosem pomidorowym	Naleśniki z serem	Ziemniaki, kotlet wieprzowy mielony	Ziemniaki, pałeczki z kurczaka	Ziemniaki, kotlet rybny		
Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka
Ogórek kiszony	Surówka z marchewki i jabłka	Buraczki na ciepło	Surówka z kapusty pekińskiej	Surówka colesław		
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Lemoniada	Kompot wieloowocowy	Herbatka owocowa	Lemoniada z miętą	Kompot wieloowocowy		
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka	Jabłko	Kisiel z owocami	Ciasto marchewkowe	Chrupki kukurydziane		



## Klasa "0"

Poniedziałek (14.01.2019)	Wtorek (15.01.2019)	Środa (16.01.2019)	Czwartek (17.01.2019)	Piątek (18.01.2019)	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierki na mleku, pieczywo mieszane, masło połówka drobiowa, ogórek	Kawa inka na mleku, pieczywo mieszane, masło, dżem niskosłodzony	Płatki ryżowe na mleku, pieczywo mieszane, szyneczka drobiowa, sałata pomidor	Płatki owsiane, na mleku, pieczywo mieszane, masło, pasta z tuńczyka, z warzywami	Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, papryka		
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa szpinakowa z makaronem	Zupa ogórkowa	Zupa zacierkowa	Barszcz ukraiński	Zupa pomidorowa z makaronem		
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Ziemniaki, kotlet schabowy	Makaron z polewą owocową i twarogiem	Ryż, filet z kurczaka panierowany	Kasza jęczmienna, schab karkowy w sosie myśliwskim	Ziemniaki, kotlet jajeczny		
Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka
Marchewka z groszkiem na ciepło		Surówka z białej kapusty z papryką	Sałatka po parysku (sałata lodowa z kapustą czerwoną)	Surówka z marchewki		
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Kompot wieloowocowy	Herbatka owocowa	Kompot wieloowocowy	Herbatka malinowa	Kompot wieloowocowy		
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt z owocami	Jabłko	Batonik z płatkami musli	Mandarynka	Wafle ryżowe		



## Klasa "0"

Poniedziałek (21.01.2019)	Wtorek (22.01.2019)	Środa (23.01.2019)	Czwartek (24.01.2019)	Piątek (25.01.2019)	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki pszenne na mleku, pieczywo mieszane, masło, szyneczka, ogórek zielony	Ryż na mleku, pieczywo mieszane, masło, twarożek z rzodkiewką	Płatki z kukurydżiane na mleku, pieczywo mieszane, szynka z indyka, sałata, pomidor	Kawa inka na mleku, pieczywo mieszane, masło, pasta rybna, ogórek kiszony	Zacierki na mleku, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, sałata rzodkiewka		
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa brokułowa z ziemniakami	Zupa kapuśniak z dodatkiem pomidorów	Barszcz czerwony	Zupa z soczewicy	Zupa szczawiowa		
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Ryż, pieczony filet z kurczaka z sosem	Naleśniki z serem i polewą jogurtową	Kasza mieszana, gulasz jogurtowy	Ziemniaki, gołąbki z ryżem i mięsem	Ziemniaki, paluszki rybne		
Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka	Surówka
Surówka z marchewki z porem		Surówka colesław	Surówka z ogórka kiszzonego	Surówka z kiszonej kapusty		
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Herbatka malinowa	Lemoniada	Kompot wieloowocowy	Herbatka owocowa	Kompot wieloowocowy		
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sałatka owocowa	Ciasto piernikowe	Banan	Jabłko	Mandarynka		