

# Plan ŻYWIENIOWY



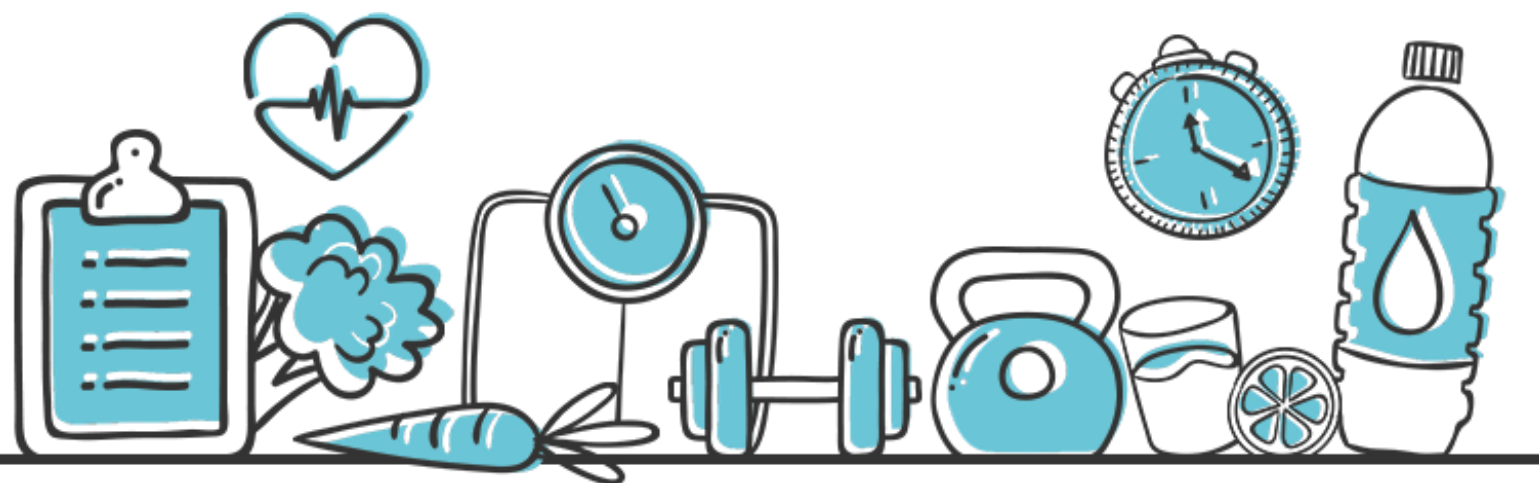
Klasa 1 i wyższe



02.01.2019 -25.01.2019



MAGDALENA ŁOSTOWSKA-DIETETYK





# Klasa 1 i wyższe



| Poniedziałek     | Wtorek           | Środa (02.01.2019)                | Czwartek (03.01.2019)                 | Piątek (04.01.2019)                    | Sobota           | Niedziela        |
|------------------|------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|------------------|------------------|
| 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 wielowarzynna                  |                  |                  |
| Napój            | Napój            | Napój                             | Napój                                 | Napój                                  | Napój            | Napój            |
|                  |                  | Kompot wieloowocowy               | Herbatka malinowa                     | Kompot wieloowocowy                    |                  |                  |



# Klasa 1 i wyższe



| Poniedziałek (07.01.2019)    | Wtorek (08.01.2019)          | Środa (09.01.2019)                  | Czwartek (10.01.2019)          | Piątek (11.01.2019)       | Sobota           | Niedziela        |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------|------------------|
| Zupa                         | Zupa                         | Zupa                                | Zupa                           | Zupa                      | Zupa             |                  |
| Zupa kalafiorowa             | Żurek z kielbaską            | 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 colestaw          |                  |                  |
| Napój                        | Napój                        | Napój                               | Napój                          | Napój                     | Napój            |                  |
| Lemoniada                    | Kompot wieloowocowy          | Herbatka owocowa                    | Lemoniada z miętą              | Kompot wieloowocowy       |                  |                  |



# Klasa 1 i wyższe



| Poniedziałek (14.01.2019)       | Wtorek (15.01.2019)                  | Środa (16.01.2019)                 | Czwartek (17.01.2019)                                 | Piątek (18.01.2019)         | Sobota           | Niedziela        |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------------|------------------|------------------|
| 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, panierowany filec z kurczka   | Kasza jęczmiena, 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 | Salatka 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         |                  |                  |



## Klasa 1 i wyższe

| Poniedziałek (21.01.2019)             | Wtorek (22.01.2019)                  | Środa (23.01.2019)               | Czwartek (24.01.2019)               | Piątek (25.01.2019)         | Sobota           | Niedziela        |
|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| 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 kurczka z sosem | Naleśniki z serem i polewą jogurtową | Kasza mieszana, gulasz wieprzowy | Ziemniaki, gotówki 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 kiszzonej kapusty |                  |                  |
| Napój                                 | Napój                                | Napój                            | Napój                               | Napój                       | Napój            | Napój            |
| Herbatka malinowa                     | Lemoniada                            | Kompot wieloowocowy              | Herbatka owocowa                    | Kompot wieloowocowy         |                  |                  |