

Dzień 1:

Śniadanie:

Zupa mleczna

Bułka z masłem, dżem, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek

Herbata

Obiad:

Rosół z lanymi kluskami

Ziemniaki, filet z kurczaka w panierce, surówka z marchewki

woda

Podwieczorek:

Jogurt owocowy

Dzień 2:

Śniadanie:

Pieczywo mieszane, masło, szynka, ser żółty, dżem, pomidor

kakao

Obiad:

Barszcz ukraiński

gulasz wieprzowy, kopytka, surówka z kiszzonej kapusty

woda

Podwieczorek:

placek drożdżowy

Dzień 3:

Śniadanie:

Bułka grahamka, masło, parówki, ketchup, dżem

Herbata owocowa

Obiad:

Krupnik

naleśniki z serem na słodko i z dżemem - do wyboru

woda

Podwieczorek:

Kisiel

Dzień 4:

Śniadanie:

Bułka kajzerka, masło, wędlina, kabanosy wieprzowe, ser żółty, dżem

kakao

Obiad:

Zupa pomidorowa

Racuchy drożdżowe ze śmietaną

woda

Podwieczorek:

Galaretki z owocami

Dzień 5:

Śniadanie:

Pieczywo mieszane, masło, polędwica sopoćka, ser żółty, pomidor, ogórek, dżem

herbata owocowa

Obiad:

Kapuśniak, pierogi ruskie

woda

Podwieczorek:

muffinki

Dzień 6:

Śniadanie:

pieczywo mieszane, twarożek, pomidor, wędlina drobiowa

herbata

Obiad:

Zupa z fasolki szparagowej, kasza jęczmienna, gulasz wieprzowy, surówka z ogórków

woda

Podwieczorek:

Drożdżówka

Dzień 7:

Śniadanie:

zupa mleczna — płatki kukurydziane, chleb mieszany, dżem, ser żółty, kabanosy wieprzowe

herbata owocowa

Obiad:

Zupa szczawiowa, kotlet mielony, ziemniaki, buraczki

woda

Podwieczorek:

Drożdżówka

Dzień 8:

Śniadanie:

Bułka grahamka, masło, pasta jajeczna, wędlina, sałata, ser żółty, pomidor

herbata owocowa

Obiad:

Żurek, makaron z sosem szpinakowym,

woda

Podwieczorek:

Serek homogenizowany owocowy

Dzień 9:

Śniadanie:

Zupa mleczna — musli owocowe, chałka z masłem, dżem

Kakao/herbata

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem, makaron świderki, sos mięsny — warzywny, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy i pomidora

woda

Podwieczorek:

herbatniki, brzoskwinia

Dzień 10:

Śniadanie:

Chleb miejski, masło, twarożek ze szczypiorkiem, pasztet drobiowy z ogórkiem

Obiad:

Zupa brokułowa, bitki wieprzowe, kasza gryczana, ogórek kiszony

woda

Podwieczorek:

Galaretki malinowe ze śmietaną

Dzień 11:

Śniadanie:

Pieczyno mieszane, jajko na twardo, masło, wędlina, ser żółty, sałata, pomidor

Herbata owocowa

Obiad:

Zupa ogórkowa, makaron, sos boloński,

woda

Podwieczorek:

placuszki jogurtowe z owocami

Dzień 12:

Śniadanie:

Owsianka na mleku, pieczywo mieszane, kiełbasa żywiecka, ser żółty, masło, pomidor

Herbata owocowa

Obiad:

Zupa gulaszowa, placki ziemniaczane ze śmietaną

woda

Podwieczorek:

Arbuz

Dzień 13:

Śniadanie:

Zupa mleczna z lanymi kluskami, bułka kajzerka, masło, wędlina, ogórek szklarniowy

Herbata

Obiad:

Zupa krem z cukinii, groszek ptysiowy, ryż zapiekany z jabłkami

woda

Podwieczorek:

Kisiel z owocami

Dzień 14:

Śniadanie:

Pieczywo mieszane, pasta rybna, wędlina drobiowa, ogórek kiszony

Herbata miętowa

Obiad:

Grochówka, ryż, pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym, mizeria z jogurtem

woda

Podwieczorek:

Budyń waniliowy z sosem truskawkowym

Dzień 15:

Śniadania:

Chleb pełnoziarnisty, masło, ser żółty, sałata, pomidor, dżem,

kawa zbożowa na mleku

Obiad:

Zupa z soczewicy, bułki na parze z sosem truskawkowym

woda

Podwieczorek:

Ciastko biszkoptowe, jogurt owocowy

Dzień 16:

Śniadanie:

Owsianka na mleku z praionym jabłkiem, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, pomidor, salata

Herbata owocowa

Obiad:

Zupa pieczarkowa z makaronem, polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydźnianych, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty

Kompot

Podwieczorek:

Koktajl owocowy na kefirze, andruty

Dzień 17:

Śniadanie:

Pieczywo pszenno — żytnie, masło, frankfurterki, ketchup, ser żółty, ogórek szklarniowy Herbata owocowa

Obiad:

Rosół z makaronem, strogonow z ziemniakami, coleslaw Kompot

Podwieczorek:

Joguri owocowy

Dzień 18:

Śniadanie:

Płatki kukurydżiane z mlekiem, bułka pszenna, mdsto, miód, dżem Herbata z cytryną

Obiad:

Zupa grysikowa, łazanki z kapusty i kielbasą

kompot

Podwieczorek:

Kaszka manna z sosem truskawkowym

Dzień 19:

Śniadanie:

Bułka pszenna, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, pomidor, ogórek zielony Kawa Inka na mleku

Obiad:

Zupa krem z białej fasoli i dyni, kotlet rybny, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty Kompot

Podwieczorek:

Pieczona owsianka

Dzień 20:

Śniadanie:

Pieczywo mieszane, masło, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, pasztet, pomidor Herbata z cytryną

Obiad:

Warzywna zupa krem ze słonecznikiem, warzywna potrawka z kurczakiem, ryż jaśminowy kompot

Podwieczorek:

placki bananowe