

**Menu Styczeń 2023 – Jak u mamy, Hemara, Ostródzka**

	Poniedziałek 02-01	Wtorek 03-01	Środa 04-01	Czwartek 05-01	Piątek 06-01
Zupa	Krupnik	Zupa ogórkowa BZML/BZG	Zupa pomidorowa z makaronem BZML/BZG	Buraczkowa BZML/BZG	
Zupa wege	Kalafiorowa BZML/BZG	Zupa Neapolitańska	Szczawiowa z jajkiem	Minestrone 300ml [1,7,9]	
Danie główne	spaghetti 150 g Sos bolognese z warzywami 180g	Udzik drobiowy po indyjsku 150g ryż 130g surówka z czerwonej kapusty 70g	Panierowany filecik z indyka 100g Ziemniaki 130g Fasolka szparagowa 70g	Kuleczki mięsne w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna 130g Kolesław 70g	
Danie główne Dietetyczne	Makaron bezglutenowy 150 g Sos bolognese 180g	Udzik drobiowy po indyjsku 150g ryż 130g surówka z czerwonej kapusty 70g	Panierowany filecik z indyka 100g Ziemniaki 130g Fasolka szparagowa 70g	Kuleczki mięsne w sosie koperkowym 100g Kasza gryczna 130g Kolesław 70g	
Danie główne wege	spaghetti 150g Sos śmietanowo- serowy 180g	Prażone jabłuszko z jogurtem i cynamonem 150g Ryż 130g	Kotlet z buraka 100g Ziemniaki 130g Fasolka szparagowa 70g	Pierogi ruskie Kolesław 70g	
	Poniedziałek 09-01	Wtorek 10-01	Środa 11-01	Czwartek 12-01	Piątek 13-01
Zupa	Grochowa 300 ml [1,7,9]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1,7,9]	Rosół z makaronem 350 ml bzml/bzgl [9]	Barszcz ukraiński 300 ml [1,7,9]	Ryżanka 300 ml [1,7,9]
Zupa wege	Kapuśniak 300 ml BZML/BZGL [3,9]	Pomidorowa z ryżem 350ml BZML/ BZGL [9]	Bulion warzywny z makaronem 350 ml [1,9]	Jarzynowa 300 ml [9] BZML/BZGL	Koperkowa 300 ml [9] BZML/BZGL
Danie główne	Makaron rurki 130g Indyk z zielonym grozkiem i warzywkami 150g kompot [1,7,9]	Kotlecik schabowy w owsianej panierce 100g ziemniaczki 130g mizeria z jogurtem 70g kompot [1,7]	Pieczony udzik w sosie pomarańczowym 100g Kasza jęczmienna 130g surówka z białej kapusty i kukurydzy 70g kompot [1,7,]	Sos gulaszowy 150g Kluski śląskie 160g Marchewka baby 70g kompot [1,7]	Paluszki rybne ziemniaczki 120g surówka z kiszzonej kapusty 70g kompot [1,3,4,7,9]
Danie główne Dietetyczne	Makaron bezglutenowy 130g Indyk z zielonym grozkiem i warzywkami 150g kompot [9]	Pieczony schabik 100g ziemniaczki 130g mizeria z oliwą 70g kompot	Pieczony udzik 100g Kasza gryczana 130g surówka z białej kapusty i kukurydzy 70g kompot	Sos gulaszowy 150g Kluski śląskie 160g Marchewka baby 70g kompot	Pieczony Filet z dorsza 90g ziemniaczki 120g surówka z kiszzonej kapusty 70g kompot [3,4,9]
Danie główne wege	Makaron rurki 130g Twarożek, Polewa truskawkowa 150g kompot [1,7]	Lasagne warzywna 240g kompot [1,7,9]	Leczo warzywne 100g Kasza jęczmienna 130g	Placki ziemniaczane Dip czosnkowy kompot [1,7,9]	Pierogi z serem, Polewa owocowa kompot [1,7]

**Menu Styczeń 2023 – Jak u mamy, Hemara, Ostródzka**

	Poniedziałek 16-01	Wtorek 17-01	Środa 18-01	Czwartek 19-01	Piątek 20-01
Zupa	buraczkowa [1,7,9]	Ogórkowa 300 ml BZGL/BZML [9]	Fasolowa	Pomidorowa z makaronem 350 ml BZML/BZG [1,7,9]	Żurek z jajkiem 300 ml [1,7,9]
Zupa wege	buraczkowa 300 ml BZML/BZGL [9]	zacierkowa 300 ml [1,7,9]	Pieczarkowa 300 ml BZGL/BZML [19]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1,7,9]	Kalafiorowa 350 ml BZML/BZG [9]
Danie główne	Potrąwka z indyka z warzywami 150g Ryż 130g kompot [1,7,9]	Nuggetsy drobiowe 100g puree ziemniaczane 130g surówka kolesław 70g kompot [1,3,7,9]	Gulasz z szynki z warzywami 150g kopytka 160g buraczki na ciepło 80g kompot [1,3,7,]	Filecik z indyka w chrupiącej panierce 100g ziemniaczki 130g surówka z czerwonej kapusty 70g kompot [1,7,9]	świderki z twarożkiem i polewa owocową kompot [1,3,7,]
Danie główne Dietetyczne	Potrąwka z indyka z warzywami 150g Ryż 130g kompot [1,7,9]	Pierś drobiowa z grilla 100g ziemniaki z wody 130g surówka kolesław 70g kompot [3,9]	Gulasz z szynki z warzywami 150g Kluski śląskie 160g buraczki na ciepło 80g kompot [1,3,7,]	Filecik z indyka 100g ziemniaczki 130g surówka z czerwonej kapusty 70g kompot [9]	Makaron bezglutnowy z polewa owocową [3]
Danie główne wege	Warzywna potrawka 150g Ryż 130g kompot [1,7,9]	Nuggetsy warzywne 100g puree ziemniaczane 130g kolesław 70g kompot [1,3,7,9]	Salsa warzywna, 150g kopyta 160g buraczki na ciepło 80g kompot   1, 3, 7, 9	Kotlecik z buraka 100g ziemniaczki 130g surówka z czerwonej kapusty 70g kompot [1,7,9]	świderki z twarożkiem i polewa owocową [1,3,7,]
	Poniedziałek 23-01	Wtorek 24-01	Środa 25-01	Czwartek 26-01	Piątek 27-01
Zupa	zacierkowa 300 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml bzml/bzgl	Rosół z makaronem 350 ml bzml/bzgl	ogórkowa 300 ml bzml/bzgl	Barszcz biały 300 ml
Zupa wege	Zupa brokułowa 300 ml bzml/bzgl	Pomidorowa z ryżem 350 ml	Bulion warzywny 350 ml	Zupa neapolitańska 300 ml	zupa jarzynowa 300 ml bzml/bzgl
Danie główne	Sos ala carbonara 130g, Makaronik kokardki 130g kompot   1, 3, 7, 9	Kotlecik mielony 90g ziemniaki puree 130g kapustka zasmażana 80g   1, 3, 7, 9	Pieczony w miodzie udzik z kurczaka 90g Ryż 130g Surówka z marchewki i mandarynki 80g	Pierogi z mięsem kolesław   1, 3, 7, 9	Ryż 130g z jabłkiem, cynamonem i jogurtem 130g [7]
Danie główne Dietetyczne	Sos dietetyczny 130g Makaronik dietetyczny 130g kompot   3, 7, 9	Kotlecik mielony 90g ziemniaki z wody 130g kapustka zasmażana 80g   3, 7, 9	Pieczony w miodzie udzik z kurczaka 90g Ryż 130g Surówka z marchewki i mandarynki 80g	cepeliny z mięsem kolesław   3, 7, 9	Kotlecik z dorsza i soczewicy 90g ziemniaczki 130g surówka z kiszzonej kapusty 80g kompot [3,4,9]
Danie główne wege	Sos szpinakowo-śmietanowy 130g, Makaronik farfalle 130g kompot   1, 3, 7, 9	Kotlecik jajeczno-brokułowy 110g ziemniaki puree 130g kapustka zasmażana 80g kompot   1, 3, 7, 9	Zapiekanka z warzywami i mozzarellą kompot	Pierogi z serem, polewa   1, 3, 7, 9	Ryż 130g z jabłkiem, cynamonem i jogurtem 130g kompot [7]
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek

Menu Styczeń 2023 – Jak u mamy, Hemara, Ostródzka

	30-01	31-01	28-12	29-12	30-12
Zupa	Kalafiorowa 300 ml bzml/bzgl	Grochowa 300 ml			
Zupa wege	Minestrone 300 ml	Kapuśniak 300 ml bzml/bzgl			
Danie główne	Ryż 130g Kurczaczek po chińsku w 5 smakach. 140g kompot   1, 7, 9	Sznycel w słonecznej panierce 90g ziemniaczki 130g buraczki na ciepło 80g kompot   1, 3, 7, 9			
Danie główne Dietetyczne	Ryż 130g Dietetyczny Kurczaczek po chińsku w 5 smakach 140g kompot   9	Pieczony Sznycel 90g ziemniaczki 130g buraczki na ciepło 80g kompot   3,			
Danie główne wege	Ryż 130g Sos słodko-kwaśny z ananasem i marynowanym tofu 140g kompot   1, 7, 9	Kotlecik warzywny 90g ziemniaczki 130g buraczki na ciepło 80g kompot   1, 3, 7, 9			