



Poniedziałek 15.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), serek topiony (13 g), szynka (13 g), masło (15 g), ogórek zielony (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 7)

II śniadanie : gruszka

Obiad : pomidorowa z makaronem (250 ml) (1)

Pałki z kurczaka (90 g), ryż (130 g), marchewka gotowana (60 g), kompot wieloowocowy (250 ml)

Podwieczorek : kaszka manna (150 g) (1,7)

Energia : 1022 kcal

Wtorek 16.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasta jajeczna (30 g), szynka (13 g), pomidor (15 g), masło (15 g), herbatka z lipy (250 ml) (1, 3, 7)

II śniadanie : jabłko

Obiad : krem jarzynowy (250 ml) (9)

Makaron (130 g) z sosem po bolońsku (90 g), kompot wieloowocowy (250 ml) (1)

Podwieczorek : ciastko biszkoptowe z czekoladą (1,3,7)

Energia : 1040 kcal

Środa 17.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), parówki (1.5 szt), pomidor/ogórek kiszony (30 g), masło (15 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,7)

II śniadanie : banan

Obiad : krem z kalafiora (250 ml) (9)

Kopytka (150 g) z boczkiem i kiszoną kapustą (50 g), kompot wieloowocowy (250 ml) (1, 3)

Podwieczorek : kisiel (150 g)

Energia : 1035 kcal



Czwartek 18.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasztet (20 g), ser żółty (13 g), masło (15 g), pomidor (15 g), herbatka zielona (250 ml) (1, 7)

II śniadanie : mandarynka

Obiad : krem dyniowy (250 ml) (9)

Kotlet mielony (90 g), kasza gryczana niepalona (130 g), buraczki (60 g), kompot wieloowocowy (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : budyń (150 g) (7)

Energia : 1042 kcal

Piątek 19.01.

Śniadanie : płatki kukurydziane/musli z owocami (30 g), mleko (250 ml), kawa zbożowa (250 ml) (1, 7)

II śniadanie : jabłko/marchew

Obiad : krupniczek (250 ml) (9)

Paluszki rybne (4 szt), ziemniaczki puree (150 g), surówka (60 g), kompot wieloowocowy (250 ml) (1, 3, 4)

Podwieczorek : chrupki kukurydziane

Energia : 1035 kcal