



Wtorek 2.1.

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

II śniadanie : jabłko

Obiad : pomidorowa z makaronem (1,9)

Potrawka z kurczaka (100 g), ryż (130 g), marchewka gotowana (60 g), kompot (250 ml) (7)

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

Wartość energetyczna: 1040 kcal ;

Środa 3.1.

Śniadanie : pieczywo mieszane (50 g), szynka (13 g), twarożek ze szczypiorkiem (30 g), masło (15 g), ogórek zielony (15 g), herbatka z lipy (250 ml) (1, 3, 7)

II śniadanie : banan

Obiad : zupa jarzynowa (250 ml) (9)

Gołąbki bez zawijania (90 g), ziemniaczki puree (130 g), surówka (60 g), kompot (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : herbatniki (1, 3, 7)

Wartość energetyczna: 1046 kcal ;

Czwartek 4.1.

Śniadanie : pieczywo mieszane (50 g), szynka (13 g), sałatka jarzynowa (50 g), masło (15 g), pomidor (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 3, 7)

II śniadanie : gruszka

Obiad : krem z białych warzyw (250 ml) (9)

Gulasz (90 g), kasza jęczmienna (130 g), ogórek kiszony (60 g), kompot (250 ml) (1)

Podwieczorek : koktajl owocowy (150 g) (7)

Wartość energetyczna: 1038 kcal ;