



Poniedziałek 22.1

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 brokułowy z grzankami

Leniwe pierogi z masłem i musem jabłkowym (170 g), kompot z aronii, porzeczki i agrestu (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : jogurt naturalny z pestkami słonecznika/migdałami (150 g) (7,8)

Wartość energetyczna: 1036 kcal ;

Wtorek 23.1.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), jajko gotowane z majonezem (50 g), ogórek zielony (15 g), masło (15 g), herbatka zielona (250 ml) (1,3)

II śniadanie : jabłko

Obiad : rosół z makaronem

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

Podwieczorek : budyń waniliowy (150 g) (7)

Wartość energetyczna: 1032 kcal ;

Środa 24.1.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), twaróg ze szczypiorkiem (30 g), masło (15 g), ogórek zielony (15 g), herbatka z lipy (250 ml) (1, 3, 7)

II śniadanie : gruszka

Obiad : zupa jarzynowa (250 ml) (9)

Gulasz wieprzowy (100 g), kasza jęczmienna (130 g), ogórek kiszony (60 g), kompot z wiśni (250 ml) (1)

Podwieczorek : koktajl owocowy wiśnia/malina (7)

Wartość energetyczna: 1026 kcal ;

Czwartek 25.1.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), sałatka jarzynowa (50 g), masło (15 g), pomidor (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 3, 7,9,10)

II śniadanie : mandarynka

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

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

Podwieczorek : warzywa w słupkach (150 g)

Wartość energetyczna: 1030 kcal ;

Piątek 26.1.

Śniadanie : płatki kukurydziane (30 g), mleko (250 ml), pieczywo pszenno-żytnie, powidła, masło, herbatka owocowa (250 ml) (1, 3, 7)

II śniadanie : melon

Obiad : krem paprykowo-pomidorowy z grzankami (250 ml)

Kotlety rybne (90 g), ziemniaczki puree (150 g), surówka (60 g), kompot z jabłek (250 ml) (1, 4, 7)

Podwieczorek : babka piaskowa (1,3,7)

Wartość energetyczna: 1028 kcal ;