



### **Poniedziałek 29.01.**

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

Obiad : zupa ogórkowa (250 ml) (9)

Pierogi z truskawkami (5 szt), kompot (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : warzywa w słupekach z dipem jogurtowym (150 g) (7)

Wartość energetyczna : 1030 kcal ;

### **Wtorek 30.01.**

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), jajko z majonezem (30 g), szynka (13 g), masło (15 g), ogórek zielony (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1,3,7)

Obiad : pomidorowa z makaronem (250 ml) (1,9)

Kurczak w sosie curry (110 g), ryż biały (130 g), marchewka gotowana (60 g), kompot (250 ml) (7)

Podwieczorek : ciasto marchewkowe (150 g) (1,3,7), gruszka

Wartość energetyczna : 1036 kcal ;

### **Środa 31.01.**

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

Obiad : krem marchewkowy z grzankami (250 ml)

Pulpety w sosie pomidorowym (90 g), ziemniaczki puree (130 g), surówka (60 g), kompot (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : pudding z nasionami chia i musem wiśniowym (7)

Wartość energetyczna : 1035 kcal ;



### **Czwartek 1.02.**

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), sałatka z tuńczykiem, papryką czerwoną i kukurydzą (50 g), ser żółty (13 g), pomidor (15 g), masło (15 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,3,4,7)

Obiad : zupa o smaku chipsa, grzanki (250 ml)

Leczo warzywne z kiełbaską (110 g), kasza pęczak (130 g), ogórek kiszony (60 g), kompot (250 ml) (1)

Podwieczorek : koktajl mango lassi z bananem (7), chrupki kukurydziane

Wartość energetyczna : 1040 kcal ;

### **Piątek 2.02.**

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

Obiad : kapuśniaczek (250 ml) (9)

Gzik wielkopolski ze szczypiorkiem (90 g), ziemniaczki puree (130 g), kompot (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : ciasto czekoladowe z buraka (1,7), jabłko

Wartość energetyczna : 1032 kcal ;