



### **Poniedziałek 8.01.**

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

II śniadanie : jabłko

Obiad : zupa ogórkowa (250 ml) (9)

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

Podwieczorek : budyń (150 g) (7)

Wartość energetyczna : 1030 kcal ;

### **Wtorek 9.01.**

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

II śniadanie : gruszka

Obiad : rosół 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 : kaszka manna (150 g) (7)

Wartość energetyczna : 1036 kcal ;

### **Środa 10.01.**

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

II śniadanie : mandarynka

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 : babka piaskowa (1,3,7)

Wartość energetyczna : 1035 kcal ;



### **Czwartek 11.01.**

Śniadanie : pieczywo mieszane (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)

II śniadanie : banan

Obiad : zupa o smaku chipsa (250 ml)

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

Podwieczorek : kisiel (150 g)

Wartość energetyczna : 1040 kcal ;

### **Piątek 12.01.**

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

II śniadanie : jabłko/marchew

Obiad : kapuśniaczek (250 ml) (9)

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

Podwieczorek : herbatniki (1,7)

Wartość energetyczna : 1022 kcal ;