



### **Poniedziałek 12.2**

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

Obiad : zupa jarzynowa z fasolką szparagową (9)

Pierogi z truskawkami (5 szt), kompot z aronii, porzeczeki i agrestu (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : koktajl czekoladowy z bananem i avocado (150 g) (7), chrupki kukurydziane

Wartość energetyczna: 1038 kcal ;

### **Wtorek 13.2.**

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

Obiad : pomidorowa z makaronem (1)

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

Podwieczorek : ciasto pomarańczowe (1,3,7), gruszka

Wartość energetyczna: 1035 kcal ;

### **Środa 14.2.**

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

Obiad : krem z brokuła z grzankami (250 ml) (9)

Pieczony schabik w sosie własnym (90 g), pyzy (2 szt), buraczki (60 g), kompot z jabłek (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : granola owocowa z jogurtem naturalnym (150 g) (1,7, 8)

Wartość energetyczna: 1030 kcal ;

## **Czwartek 15.2.**

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

II śniadanie : jabłko/marchew

Obiad : barszczyk zabielały z ziemniaczkami (250 ml) (7)

Kotlecik drobiowy panierowany (90 g), ziemniaczki puree (130 g), surówka (60 g), kompot z wiśni (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : ptasie mleczko z owocami – wyrób własny (150 g) (7), biszkopty

Wartość energetyczna: 1033 kcal ;

## **Piątek 16.2.**

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

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

Makaron penne (130 g), z sosem szpinakowo – śmietanowym (90 g), kompot z jabłek (250 ml) (1, 3, 7)

Podwieczorek : murzynek z owocami (1,3,7), mandarynka

Wartość energetyczna: 1035 kcal ;