



Poniedziałek 11.03.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), serek topiony (13 g), szynka (13 g), masło (15 g), ogórek zielony (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1,7)

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

Kurczak w sosie curry (100 g), ryż biały (130 g), marchewka gotowana (60 g), kompot z owoców leśnych (250 ml) (7)

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

Wartość energetyczna : 1031 kcal ;

Wtorek 12.03.

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

Obiad : zupa ogórkowa (250 ml) (9)

Makaron (130 g) z sosem bolońskim (90g), kompot z jabłek (250 ml) (1)

Podwieczorek : ciasto marchewkowe (1 szt) (1,3), gruszka

Wartość energetyczna : 1036 kcal ;

Środa 13.03.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasztet warzywny (20 g), ser żółty (13 g), masło (15 g), pomidor (15 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,3,7)

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

Pulpety rybne w delikatnym sosie cytrynowym (100 g), ziemniaczki puree (130 g), surówka (60 g), kompot z rabarbaru (250 ml) (1,3,4,7)

Podwieczorek : koktajl mango lassi z bananem (150 g) (7), chrupki kukurydziane

Wartość energetyczna : 1033 kcal ;



Czwartek 14.03.

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

Obiad : kapuśniaczek (250 ml) (9)

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

Podwieczorek : pudding chia z musem wiśniowym (150 g) (7)

Wartość energetyczna : 1036 kcal ;

Piątek 15.03.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasta jajeczna (20 g), serek biały kremowy (20 g), ogórek zielony (15 g), masło (15 g), kawa zbożowa (250 ml) (1,3,7)

Obiad : krem pomidorowy z czerwoną soczewicą (250 ml) (9)

Pancakes (2 szt.), mus jabłkowy (20 g), kompot z wiśni (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : czekoladowe ciasto z buraka (1,3,7), jabłko/marchew

Wartość energetyczna : 1032 kcal ;