



Poniedziałek 18.03.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), twarożek biały (20 g), szynka (13 g), masło (15 g), ogórek zielony (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 7)

Obiad : zupa kalafiorowa (250 ml) (9)

Pałki z kurczaka (90 g), ziemniaki (130 g), surówka (60 g), kompot z owoców leśnych (250 ml)

Podwieczorek : koktajl wiśniowy (150 g) (7) + herbatniki

Energia : 1032 kcal

Wtorek 19.03.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasta z tuńczyka (20 g), szynka (1 szt) , pomidor (15 g), masło (15 g), herbatka rooibos (250 ml) (1, 3, 7)

Obiad : rosół z makaronem (1,9)

Pulpety z indyka w sosie koperkowym (100 g), ryż (130 g), bukiet warzyw (60 g), kompot z jabłek (250 ml) (1)

Podwieczorek : ciasto ucierane ze śliwką (1,3,7) + gruszka

Energia : 1025 kcal

Środa 20.03.

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

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (100 g), ziemniaki (130 g), surówka (60 g), kompot z rabarbaru (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : czekoladowy pudding z kaszy jaglanej z musem malinowym (150 g) (7)

Energia : 1035 kcal



Czwartek 21.03.

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

Obiad : krem z brokuła z grzankami (250 ml) (1,9)

Leczo warzywne z kiełbaską (100 g), kasza pęczak (130 g), ogórek kiszony (60 g), kompot z wiśni (250 ml) (1, 3)

Podwieczorek : kisiel z owocami wyrób własny (150 g) + biszkopty

Energia : 1033 kcal

Piątek 22.03.

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

Obiad : krupniczek (250 ml) (1,9)

Makaron penne (130 g) ze szpinakiem i sosem śmietanowym (90 g) , kompot z jabłek (250 ml) (1, 3, 4)

Podwieczorek : rurka z ciasta francuskiego z jabłkiem (1) + banan

Energia : 1033 kcal