



### **Poniedziałek 4.3.**

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (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) + herbatniki

Wartość energetyczna: 1038 kcal ;

### **Wtorek 5.3.**

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), pasta z tuńczyka (20 g), ogórek zielony (15 g), masło (15 g), herbatka zielona (250 ml) (1,3,4,7)

Obiad : rosół z makaronem (1,9)

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

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

Wartość energetyczna: 1035 kcal ;

### **Środa 6.3.**

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 kalafiora 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 – wyrób własny z jogurtem naturalnym (150 g) (1,7, 8)

Wartość energetyczna: 1030 kcal ;

### **Czwartek 7.3.**

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

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

Pulpety w sosie pomidorowym (100 g), makaron penne (130 g), surówka (60 g), kompot z wiśni (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : galaretka z owocami i ptasim mleczkiem – wyrób własny (150 g) (7) + chrupki kukurydziane: jabłko/marchew

Wartość energetyczna: 1031 kcal ;

### **Piątek 8.3.**

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), powidła śliwkowe (15 g), jajko z majonezem (50 g), masło (15 g), kawa zbożowa (250 ml) (1, 3, 4, 7)

Obiad : krem z pomidora i czerwonej papryki z grzankami (250 ml)

Paluszki rybne z pieca (90 g), ziemniaczki puree (130 g), surówka (60 g), kompot z jabłek (250 ml) (1, 3, 4, 7)

Podwieczorek : murzynek z owocami wyrób własny (1,3,7), banan

Wartość energetyczna: 1036 kcal ;