



Poniedziałek 15.4.

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

Obiad : zupa jarzynowa z fasolką szparagową (9)

Makaron (130 g), z sosem po bolońsku (90 g), kompot z aronii, porzeczki i agrestu (250 ml) (1,3)

Podwieczerek : koktajl czekoladowy z bananem i avocado (150 g) (7) + chrupki kukurydziane

Wartość energetyczna: 1040 kcal ;

Wtorek 16.4.

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

Obiad : pomidorowa z makaronem (1,9)

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

Podwieczerek : ciasto pomarańczowe wyrób własny (1,3,7) + jabłko

Wartość energetyczna: 1036 kcal ;

Środa 17.4.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), pasztet warzywny (20 g) – wyrób własny, masło (15 g), ogórek kiszony (10 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 3, 7)

Obiad : barszчыk zabielaы z makaronem (250 ml) (1,7,9)

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

Podwieczerek : ptasie mleczo z galaretką – wyrób własny (150 g) (7) + herbatniki

Wartość energetyczna: 1033 kcal ;

Czwartek 18.4.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), biała kiełbaska (1 szt), sałatka jarzynowa (30 g), pomidor (10 g), masło (15 g), herbatka rooibos (250 ml) (1, 3, 7, 9, 10)

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

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

Podwieczorek : granola z owocami – wyrób własny z jogurtem naturalnym – (150 g) (1,7,8)

Wartość energetyczna: 1035 kcal ;

Piątek 19.4.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), dżem (15 g), serek biały kremowy (20 g), ogórek zielony (10 g), masło (15 g), kawa zbożowa (250 ml) (1, 7)

Obiad : zupa wiosenna ze słodkiej kapusty (250 ml) (9)

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) + gruszka

Wartość energetyczna: 1032 kcal ;