



Poniedziałek 22.04.

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 : zupa kalafiorowa (250 ml) (9)

Pierogi z truskawkami (5 szt), kompot z jabłek (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : koktajl mango lassi z bananem (150 g) (7) + wafle ryżowe

Wartość energetyczna : 1028 kcal ;

Wtorek 23.04.

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

Obiad : rosół 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 : ciasto z rabarborem (1 szt) (1,3,7) + gruszka

Wartość energetyczna : 1035 kcal ;

Środa 24.04.

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)

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

Podwieczorek : pudding chia z mussem wiśniowym (7)

Wartość energetyczna : 1038 kcal ;

Czwartek 25.04.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), sałatka z tuńczykiem, papryką czerwoną i kukurydzą (30 g), masło (15 g), pomidor (15 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,4,7)

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

Gulasz wieprzowy (90 g) z kaszą jęczmienną (130 g), ogórek kiszony (60 g), kompot z agrestu, aronii i porzeczki (250 ml) (1)

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

Wartość energetyczna : 1030 kcal ;

Piątek 26.04.

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

Obiad : kapuśniaczek (250 ml) (9)

Makaron (130 g) z sosem śmietanowo-szpinakowym (90g), kompot z jabłek (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : czekoladowe ciasto z buraka (1,3,7) + banan

Wartość energetyczna : 1032 kcal ;