



Poniedziałek 20.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), ser żółty (13 g), szynka (13 g), masło (12 g), pomidor (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1,7)

Obiad : Minestrone z warzywami (250 ml) (9)

Nuggetsy (90 g), ziemniaczki puree (150 g), surówka z marchewki (60 g), woda (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : koktajl z owoców leśnych (150 g) (7) + biszkopty

Wartość energetyczna : 1032 kcal ;

Wtorek 21.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), parówki (1.5 szt), pomidor/papryka (25 g), masło (12 g), ketchup, herbatka owocowa (250 ml) (1,7)

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

Leczo warzywne z kiełbaską (90 g), kasza pęczak (130 g), ogórek kiszony (60 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : rogalik maślany z masłem i powidłami śliwkowymi (1,7) + gruszka

Wartość energetyczna : 1040 kcal ;

Środa 22.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), pasta z tuńczyka (20 g), masło (12 g), pomidor (15 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,3,4,7,10)

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

Kotlet mielony (90 g), ziemniaczki puree (150 g), mizeria z ogórków (60 g) woda (250 ml) (1, 3, 7)

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

Wartość energetyczna : 1035 kcal ;

Czwartek 23.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), sałatka jarzynowa (30g), szynka (13 g), masło (12 g), ogórek zielony (15 g), herbatka zielona (250 ml) (1,7)

Obiad : zupa pieczarkowa z makaronem (250 ml) (1,9)

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (100 g), ziemniaczki (150 g), surówka (60 g), woda (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : kisiel z owocami (150 g) + jabłko

Wartość energetyczna : 1032 kcal ;

Piątek 24.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), jajko z majonezem (60 g), serek topiony (13 g), masło (12 g), ogórek zielony (15 g), kawa zbożowa (250 ml) (1,3,7, 10)

Obiad : rosolnik z ryżem (250 ml) (9)

Makaron (150 g) z sosem szpinakowo - śmietanowym (90 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : ciasto francuskie zawijane z jabłkami i cynamonem (1) + banan

Wartość energetyczna : 1045 kcal ;