



Poniedziałek 27.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), serek biały kremowy (15 g), dżem owocowy (13 g), masło (12 g), ogórek zielony (15 g), kawa zbożowa (250 ml) (1, 7)

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

Makaron (150 g) z sosem po bolońsku (90 g), woda (250 ml) (1)

Podwieczorek : koktajl mango lassi z bananem (150 g) (7) + chrupki kukurydziane

Energia : 1032 kcal

Wtorek 28.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasztet – wyrób własny (20 g), szynka (13g), pomidor (15 g), masło (12 g), herbatka zielona (250 ml) (1, 3, 7)

Obiad : rosół z makaronem (1,9)

Kurczak w sosie curry (100 g), ryż (130 g), surówka z marchewki (60 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : babka mandarynkowa (1 szt) (1,3,7) + banan

Energia : 1040 kcal

Środa 29.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), parówki (1.5 szt), pomidor/papryka (25 g), masło (12 g), ketchup (10 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,7)

Obiad : krem z kukurydzy z popcornem (250 ml) (9)

Gulasz wieprzowy (100 g), kasza jęczmienna (130 g), ogórek kiszony (60 g), woda (250 ml) (1, 7)

Podwieczorek : galaretka z owocami (150 g) + biszkopty

Energia : 1035 kcal



Czwartek 30.01.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20 g), szynka (13 g), pomidor (15 g), masło (12 g), herbatka miętowa (250 ml) (1, 3, 7, 10)

Obiad : krem pomidorowo-paprykowy z soczewicą (250 ml) (1)

Kotlecik drobiowy panierowany (90 g), ziemniaczki puree (150 g), marchewka Baby carrots gotowana (60 g), woda (250 ml) (1, 3, 7)

Podwieczorek : kaszka manna z polewą malinową (150 g) (1,7) + jabłko

Energia : 1045 kcal

Piątek 31.01.

Śniadanie : płatki zbożowe (30 g), mleko (250 ml)/ pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), ser żółty (13 g), masło (12 g), pomidor (15 g), herbatka miętowa (250 ml) (1,7)

Obiad : barszczyk zabieleny z makaronem (250 ml) (1,9)

Paluszki rybne (90 g), ziemniaczki puree (150 g), surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką (60 g), woda (250 ml) (1, 3, 4, 7)

Podwieczorek : ciasto budyniowe (1,3,7) + banan

Energia : 1040 kcal