



Wtorek 7.01.

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 : zupa jarzynowa (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 : 1031 kcal

Środa 8.01.

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 : pomidorowa 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

Czwartek 9.01.

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 kalafiora z grzankami (250 ml) (1,9)

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

Podwieczorek : kisiel z owocami wyrób własny (150 g) + gruszka

Energia : 1036 kcal



Piątek 10.01.

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 : krupniczek (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 francuskie z nadzieniem czekoladowym niskosłodzonym (1,3,7) + jabłko

Energia : 1041 kcal