



Poniedziałek 3.02.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), twarożek biały ze szczypiorkiem (20 g), szynka (13 g), masło (12 g), pomidor (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 7)

Obiad : zupa ogórkowa (250 ml) (9)

Pałki z kurczaka (90 g), ziemniaczki puree (150 g), surówka z marchewki (60 g), woda (250 ml)

Podwieczorek : koktajl wiśniowy z aronią (150 g) (7) + wafle ryżowe/kukurydziane

Energia : 1032 kcal

Wtorek 4.02.

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

Obiad : pomidorowa z makaronem (1,9)

Potrawka z kurczaka (100 g), ryż (130 g), surówka Colesław (60 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : chałka z masłem (50 g) (1,3,7) + gruszka

Energia : 1044 kcal

Środa 5.02.

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

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

Fasolka po bretońsku z mięsem z indyka (100 g), ziemniaczki puree (150 g), ogórek kiszony (60 g), woda (250 ml)

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

Energia : 1030 kcal



Czwartek 6.02.

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

Obiad : krem z ziemniaka z grzankami (250 ml) (1,7)

Pulpety w sosie pomidorowym (100 g), makaron penne (150 g), marchew Baby Carrots (60 g), woda (250 ml) (1, 3, 7)

Podwieczorek : ciasto jabłecznik - wyrób własny (1,3,7) + banan

Energia : 1031 kcal

Piątek 7.02.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), sałatka z tuńczyka z kukurydzą i papryką czerwoną (30 g), ser żółty (13 g), pomidor (15 g), masło (12 g), kawa zbożowa (250 ml) (1, 4, 7)

Obiad : krupniczek z kaszą jęczmienną (250 ml) (1,9)

Leniwe pierogi z masłem i cynamonem, mus jabłkowy (210 g), woda (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : warzywa w paski z dipem jogurtowym (100 g) (7) + jabłko

Energia : 1039 kcal