



Poniedziałek 17.03.

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

Obiad : zupa ogórkowa (250 ml) (9)

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

Podwieczorek : koktajl malinowy (150 g) (7) + chrupki kukurydziane

Energia : 1035 kcal

Wtorek 18.03.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), parówki (1.5 szt), ogórek zielony/papryka czerwona (20 g), masło (12 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,7)

Obiad : pomidorowa z makaronem (1,9)

Potrąka z kurczaka (100 g), ryż (130 g), marchewka z groszkiem (60 g), woda (250 ml) (1,7)

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

Energia : 1027 kcal

Środa 19.03

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

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

Gulasz z mięsem wieprzowym (100 g), kasza bulgur (130 g), ogórek kiszony (60 g), woda (250 ml) (1)

Podwieczorek : ciasto francuskie z powidłami czekoladowo - śliwkowymi – wyrób własny (1,3) + gruszka

Energia : 1032 kcal



Czwartek 20.03.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), sałatka jarzynowa (30 g), szynka (13 g), ogórek zielony (15 g), masło (12 g), herbatka zielona (250 ml) (1,3,7,9,10)

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

Połędwiczki drobiowe (90 g), ziemniaczki pure (150 g), surówka z marchewki (60 g), woda (250 ml) (1, 3)

Podwieczorek : ciasto jogurtowe z owocami - wyrób własny (1,3,7) + jabłko

Energia : 1030 kcal

Piątek 21.03.

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

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

Pancakes (2 szt.), mus jabłkowy, woda (250 ml) (1,3,7)

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

Energia : 1039 kcal