



Poniedziałek 3.03.

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)

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

Podwieczorek : koktajl czekoladowo – bananowy z avocado (150 g) (7) + herbatniki

Wartość energetyczna : 1034 kcal ;

Wtorek 4.03.

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 kuskus (150 g), surówka z buraczków (60 g), woda (250 ml) (1)

Podwieczorek : ciasto francuskie zawijane z jabłkami – wyrób własny (1) + gruszka

Wartość energetyczna : 1030 kcal ;

Środa 5.03.

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

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 : budyń waniliowy z polewą jagodową (150 g) (7) + banan

Wartość energetyczna : 1031 kcal ;

Czwartek 6.03.

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

Obiad : zupa rosolnik z ryżem (250 ml) (9)

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

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

Wartość energetyczna : 1031 kcal ;

Piątek 7.03.

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

Obiad : zupa grochówka (250 ml) (9)

Makaron (150 g) ze szpinakiem i sosem serowo - śmietanowym (90 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : babka mandarynkowa – wyrób własny (1,3) + banan

Wartość energetyczna : 1040 kcal ;