



Poniedziałek 31.03

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

Obiad : pomidorowa z makaronem (250 ml) (1,9)

Nuggetsy z kurczaka (90 g), ziemniaczki puree (150 g), surówka z marchewki (60 g) , woda (250 ml) (1,3)

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

Energia : 1035 kcal

Wtorek 1.04

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

Obiad : krem z białych warzyw z grzankami (250 ml) (1,9)

Kurczak w sosie curry (100 g), ryż (130 g), bukiet warzyw (60 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : galaretka z owocami (150 g) + banan

Energia : 1030 kcal

Środa 2.04

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

Obiad : kapuśniaczek (250 ml) (9)

Pyzy (2 szt) w sosie pomidorowym z mięsem z indyka (100 g), buraczki (60 g), woda (250 ml) (1)

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

Energia : 1038 kcal



Czwartek 3.04

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), parówki (1.5 szt), pomidor/ogórek kiszony (20 g), masło (12 g), ketchup (10 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,7)

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

Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (90 g), makaron penne (150 g), marchewka Baby carrots gotowana (60 g), woda (250 ml) (1, 3, 7)

Podwieczorek : pudding czekoladowy z kaszy jaglanej z polewą malinową (150 g) (7) + jabłko

Energia : 1040 kcal

Piątek 4.04

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

Obiad : barszczyk zabieleny z makaronem (250 ml) (1, 7, 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 : muffina marchewkowa (1 szt.) (1,3) + banan

Energia : 1044 kcal