



Wtorek 22.04

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

II śniadanie : jabłko

Obiad : krem pomidorowo – paprykowy z makaronem (250 ml) (1,9)

Nuggetsy z kurczaka (90 g), ziemniaczki puree (150 g), marchew Baby carrots gotowana (60 g) , woda (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : koktajl truskawkowy z bananem (150 g) (7) + biszkopty

Energia : 1030 kcal

Środa 23.04

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym, kukurydzą i szynką (30 g), szynka (13g), mix sałat, masło (12 g), herbatka zielona (250 ml) (1, 3, 7, 9, 10)

Obiad : kapuśniaczek (250 ml) (9)

Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (90 g), makaron penne (150 g), gotowany brokuł, kalafior i marchew mini (60 g), woda (250 ml) (1, 3)

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

Energia : 1040 kcal

Czwartek 24.04

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 : krem z porów i ziemniaków (250 ml) (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 : galaretka z owocami (150 g) + gruszka

Energia : 1041 kcal

Piątek 25.04

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasta jajeczna (20 g), ser żółty (13 g), pomidor/sałata (15 g), masło (12 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 3, 7, 9, 10)

Obiad : barszczyk zabieleny z makaronem (250 ml) (1, 7, 9)

Leniwe pierogi z masłem i musem jabłkowym (220 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : muffina marchewkowa (1 szt.) (1,3) + banan

Energia : 1035 kcal