

Poniedziałek

18.03.2024

- śniadanie* Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), sałatą 3g, serem żółtym 20g i pomidorem 10g, jabłko 60g.
- obiad* Zupa dyniowa z ryżem, z dodatkiem pomarańczy i imbiru 220ml (7,9) ziemniaki 150g, kotlet schabowy z pieca 60g (1,3), fasolka szparagowa gotowana na parze 100g, oprószona bułką tartą zrumienioną na maśle 10g (1,7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Budyń jaglany z malinami 200ml (1,7), rogalik pszenny 40g (1,7), mandarynka 40g.

Wtorek

19.03.2024

- śniadanie* Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7), bułka kukurydziana 40g z masłem 5g (7), polędwicą sopocką 20g i ogórkiem kiszonym 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
- obiad* Zupa fasolowa z warzywami i majerankiem 220ml (9), pierogi z serem 200g (1,7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata miętowa 200ml, sałatka brokułowa z ryżem, tuńczykiem w sosie własnym, ogórkiem świeżym, serem żółtym, papryką i oliwą z oliwek 200g (4,7), jabłko 60g.

Środa

20.03.2024

- śniadanie* Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i papryką 10g, sok naturalny wiśniowo-gruszkowy 200ml.
- obiad* Zupa "solferino" z groszkiem zielonym i pomidorami zabelana 220ml (1,7,9), kasza gryczana 150g, kotlet jajeczny z dymką 60g (1,3), sałatka z buraczków z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Napój z miodem i cytryną 200ml, pizza margherita z ziołami (wypiek własny) 200g (1,7), banan 40g.

Czwartek

21.03.2024

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), bagietka 35g (1) z masłem 5g (7), pasztetem drobiowym 30g (1,3,9) i ogórkiem zielonym 10g, banan 40g.
- obiad* Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml (9), spaghetti z sosem mięsno-warzywnym 200g (1,9), posypane tartym serem żółtym 20g (7), mix sałat z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, szarlotka na cieście półkruchym (wypiek własny) 150g (1,3,7), mandarynka 40g.

Piątek

22.03.2024

- śniadanie* Kasza manna na mleku 220ml (1,7), bułka grahamka 40g (7) z masłem 5g (7), twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (7), jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7).
- obiad* Zupa ogórkowa z warzywami i koperkiem 220ml (1,7,9), ryż 150g, filet z ryby (Miruna) panierowany z pieca 60g (1,3,4), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Kisiel z truskawkami 200ml, chałka 40g (1,7) z masłem 5g (7), jabłko 60g.