

## **PONIEDZIAŁEK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, POŁĘDWICĄ DROBIOWĄ, POMIDOREM I RZODKIEWKĄ, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 7)

OBIAD:

- ZUPA OGÓRKOWA Z MIĘSEM, ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI (1, 3, 7, 9) 223 KCAL

- MAKARON RAZOWY LUB PEŁNOZIARNISTY SPAGHETTI Z DUSZONYM MIĘSEM WIEPRZOWO – DROBIOWYM I Z SOSEM BOŁOŃSKIM, BAZYLIA I OREGANO, WARZYWO DO POCHRUPANIA, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 7, 9) 483 KCAL

## **WTOREK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, SERKIEM TWAROGOWYM, POMIDOREM I RZODKIEWKĄ, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 7) 258 KCAL

OBIAD:

- ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM, LUBCZYKIEM, MARCHEWKĄ I PIETRUSZKĄ (1, 3, 7, 9) 223 KCAL

- PANIEROWANY FILET Z KURCZAKA, PUREE Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, SURÓWKA COLESŁAW Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 7, 9) 489 KCAL

## **ŚRODA**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, ŻÓŁTYM SEREM, POMIDOREM I OGÓRKIEM, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 7) 258 KCAL

OBIAD:

- ZUPA Z FASOLI JAŚ Z ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI (1, 3, 7, 9) 223 KCAL

- POTRAWKA Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE ŚMIETANOWO – CYTRYNOWYM, RYŻ RAZOWY LUB KASZA KUS-KUS, MARCHEWKA Z GROSZKIEM NA PARZE, KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH 200 ML (1, 3, 7, 9) 481 KCAL

## **CZWARTEK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, PASTĄ Z SOCZEWICY, POMIDOREM I OGÓRKIEM, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1,7) 258KCAL

OBIAD:

- ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI (1, 3, 7, 9) 217 KCAL

- GOŁĄBKI „BEZ ZAWIJANIA” W SOSIE POMIDOROWO - ZIOŁOWYM Z RYŻEM, GOTOWANE ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, BIAŁA KAPUSTA „AL DENTE”, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 7, 9) 475 KCAL

## **PIĄTEK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, GOTOWANYM JAJKIEM, PAPRYKĄ, OGÓRKIEM I SZCZYPIORKIEM, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 3, 7) 258 KCAL

OBIAD:

- ZUPA PIECZARKOWO – ZIEMNIACZANA Z WARZYWAMI I GRZANKAMI Z PIECZYWA PEŁNOZIARNISTEGO (1,7, 9) 223 KCAL

- PANIEROWANY FILET Z DORSZA Z PIECA, PUREE Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUST Z MARCHEWKĄ I ZIELENINĄ, KOMPOT WIELOOWOCOWY CZERWONYCH OWOCÓW 200 ML (1, 3, 4, 7, 9) 488 KCAL