

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 Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z MIĘSEM, ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI (1, 7, 9) 219 KCAL
- KLUSKI LENIWE ZE SEREM TWAROGOWYM, SOS WANILIOWO – ŚMIETANKOWY, WARZYWO DO POCHRUPANIA, KOMPOT WIELOOWOCOWY (1, 3, 7, 9) 489 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI (1, 7, 9) 228 KCAL
- DUSZONY GULASZ WIEPRZOWO - WOŁOWY W SOSIE WŁASNYM Z KASZĄ GRYCZANĄ, SURÓWKA Z TARTYCH BURAKÓW Z JABŁKIEM, KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CZERWONYCH OWOCÓW 200 ML (1, 3, 7, 9) 486 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:

- ŻUREK PO STAROPOLSKU Z ZIEMNIAKAMI, MIĘSEM I ZIOŁAMI (1, 3, 7, 9) 230 KCAL
- FILET Z KURCZAKA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM W SOSIE Z PASSATY Z CIECIERZYCĄ I TARTYM PARMEZANEM, SIEKANA RUKOLA, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 7, 9) 484 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 FASOŁOWA Z FASOLI JAŚ 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 POMIDOROWA Z MAKARONEM I ZIOŁAMI (1, 7, 9) 228 KCAL
- PANIEROWANE BURGERY Z FILETA Z MINTAJA Z PIECA, PUREE Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, SURÓWKA SZWEDZKA Z KISZONYCH WARZYW Z ZIELENINĄ, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 4, 7, 9) 488 KCAL