

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 GROCHÓWKA Z MIĘSEM, ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI

(1, 7) 256 KCAL

- PIEROGI ZE SEREM TWAROGOWYM Z WANILIĄ, SOS WANILIOWO – ŚMIETANKOWY, WARZYWO DO POCHRUPANIA WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ 200 ML (1, 3, 7) 495 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 OGÓRKOWA Z MIĘSEM, ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI

(1, 7, 9) 224 KCAL

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

- ROSÓL Z MAKARONEM NITKI Z LUBCZYKIEM I MARCHEWKĄ

(1, 3, 7, 9) 227 KCAL

- PANIEROWANY DUSZONY FILET Z INDYKA, PUREE Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, SURÓWKA DELIKATESOWA Z DELIKATNYM SOSEM JOGURTOWYM, KOMPOT WIELOOWOCOWY Z SEZONOWYCH OWOCÓW 200 ML (1, 3, 7) 485 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:

- KREM PIECZARKOWO - ZIEMNIACZANY (1, 7, 9) 219 KCAL

- POTRAWKA Z KURCZAKA W SOSIE ŚMIETANOWO-

CYTRYNOWYM, RYŻ RAZOWY LUB KASZA KUS-KUS, MARCHEWKA Z GROSZKIEM AL. DENTE, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 7, 9) 491 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 PIETRUSZKĄ

(1, 7, 9) 228 KCAL

- PANIEROWANE KORECZKI Z FILETA Z TILAPII Z PIECA, PUREE Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA, GROSZKU I PORA Z ZIELENINĄ, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 4, 7, 9) 488 KCAL