

Poniedziałek

Śniadanie

Kaszka manna z owocami (200ml), chleb graham (20g), masło (5g), herbata rumiankowa (250ml)

II śniadanie

Jabłko (100g)

Obiad

Zupa wiejska z zielonym groszkiem (200ml), spaghetti carbonara z warzywami (140/70g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Rogalik maślany z różą (50g), herbata owocowa (250ml)

Wtorek

Śniadanie

Jajecznica z szczypiorkiem (80g), weka (20g), masło (5g), kakao (250ml)

II śniadanie

Marchewka do chrupania (40g)

Obiad

Rosół z lanym ciastem (200ml), kotlet mielony (70g), ziemniaki (120g), buraczki tarte (70g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Pudding ryżowy z musem owocowym (120/30g), herbata z maliną (250ml)

Środa

Śniadanie

Chleb z dynią (50g), masło (5g), szynka drobiowa (15g), rukola (5g), herbata Earl Grey (250ml)

II śniadanie

Koktajl biszkoptowy (100g)

Obiad

Zupa jarzynowa z grysikiem (200ml), gnocchi pełnoziarniste z sosem warzywno- pomidorowym (150/30g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Salatka ziemniaczana (100g), chleb mieszany (20g), masło ziołowe (5g), herbata czarna (250ml)

Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe z miodem (200ml), chleb żytni (20g), masło (5g), herbata z cytryną (250ml)

II śniadanie

Gruszka (100g)

Obiad

Krem ziemniaczany (200ml), grzanki (5g), schab w sosie własnym (70/30g), kasza gryczana (100g), bukiet warzyw na parze (70g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Ciasto cytrynowe (50g), herbata porzeczkowa (250ml)

Piątek

Śniadanie

Chleb owsiany (50g), pasta awanturka z natką pietruszki (20g), herbata Rooibos (250ml)

II śniadanie

Mandarynka (50g)

Obiad

Zupa szpinakowa z jajkiem (200ml), kluski na parze z polewą jogurtowo- bananową (100/50g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Krem z kaszy jaglanej z brzoskwiniami (150g), herbata z koprem włoskim (250ml)