

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb słonecznikowy (50g), masło (5g), polędwica sopocka (15g), kiełki (5g), herbata z miętą (250ml)

II śniadanie

Maślanka owocowa (100g)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (200ml) leczo warzywne z ryżem (80/100g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Chałka z kruszonką (50g), herbata z hibiskusem (250ml)

Wtorek

Śniadanie

Owsianka z cynamonem (200ml), chleb z gruboziarnisty (20g), masło (5g), herbata z lipą (250ml)

II śniadanie

Pomarańcza (100g)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną (200ml), filet z kurczaka z owocami (70g), ziemniaki (100g), surówka z selera (70g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Trójkąćiki z pastą z sera żółtego ze szczypiorkiem (50g), herbata z żurawiną (250ml)

Środa

Chleb wieloziarnisty (50g), pasztet pieczony (20g), ogórek świeży (10g), herbata z imbirem (250ml)

II śniadanie

Jogurt kokosowy (100g)

Obiad

Krem brokułowy (200ml), groszek ptysiowy (5g), jajko gotowane w sosie koperkowym (70g), ziemniaki (120g), marchewka oprószana z groszkiem (70g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Budyń waniliowy (100g), wafel ryżowy (10g), herbata zielona (250ml)

Czwartek

Śniadanie

Chleb owsiany (50g), masło (5g), szynka z indyka (15g), sałata (5g), herbata z melisą (250ml)

II śniadanie

Kiwi (50g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (200ml), lasagne po bolońsku z beszamelem (200g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Jabłko w cieście (50g), kawa zbożowa (250ml)

Piątek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (200ml), chleb żytni (20g), masło (5g), herbata czarna z cytryną (250ml)

II śniadanie

Banan (100g)

Obiad

Zupa marchewkowa (200ml), kotlet rybny (70g), ziemniaki (120g), kalafior na parze (70g), kompot (250ml)

Podwieczorek

Twarożek ananasowy z musli (150g), herbata z rumiankowa (250ml)