



Poniedziałek 25.11.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), twarożek biały ze szczypiorkiem (20 g), szynka (13 g), masło (12 g), ogórek zielony (15 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 7)

II śniadanie : jabłko

Obiad : zupa jarzynowa (250 ml) (9)

Pałki z kurczaka (90 g), ziemniaczki puree (130 g), surówka z marchewki (60 g), woda (250 ml) (1)

Podwieczorek : koktajl wiśniowy (150 g) (7)

Energia : 1032 kcal

Wtorek 26.11.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), parówki (1.5 szt), pomidor/papryka (30 g), masło (12 g), herbatka rumianek (250 ml) (1,7)

II śniadanie : banan

Obiad : pomidorowa z makaronem (1,9)

Kurczak w sosie curry (100 g), ryż (130 g), surówka z kapusty białej (60 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : ciasto ucierane z jabłkiem - wyrób własny (1,3,7)

Energia : 1044 kcal

Środa 27.11.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasztet – wyrób własny (20 g), szynka (13g), pomidor (15 g), masło (12 g), herbatka zielona (250 ml) (1, 3, 7)

II śniadanie : gruszka

Obiad : krem z kalafiora z grzankami (250 ml) (1,9)

Escalopki z kurczaka w sosie śmietanowym (100 g), makaron świderki (130 g), marchew Baby Carrots (60 g), woda (250 ml) (1, 7)

Podwieczorek : murzynek z owocami wyrób własny (1 szt) (1, 3, 7)

Energia : 1049 kcal



Czwartek 28.11.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), pasta jajeczna (20 g), szynka (13 g), pomidor (15 g), masło (12 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 3, 7)

II śniadanie : jabłko

Obiad : krem z ziemniaka z grzankami (250 ml) (1)

Strogonoff w sosie własnym (100 g), ziemniaczki puree (130 g), buraczki (60 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : kisiel z owocami wyrób własny (150 g)

Energia : 1031 kcal

Piątek 29.11.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), sałatka z tuńczyka z kukurydzą (30 g), ser żółty (13 g), ogórek zielony (15 g), masło (12 g), kawa zbożowa (250 ml) (1, 3, 4, 7)

II śniadanie : banan

Obiad : krupniczek (250 ml) (1)

Pancakes (2 szt.) z musem jabłkowym, woda (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : warzywa w paski z dipem jogurtowym (100 g) (7)

Energia : 1037 kcal