
Wtorek 21/04/2020

Śniadanie : Miód 20 g , krajanka 30 g , masło 10 g , pomidor 20 g , rukola 10 g, kiełki lucerny 5 g, pieczywo 3 kanapki, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml .

II śniadanie : budyń waniliowy 200 ml.

Obiad : Zupa - Pomidorowa z makaronem 350 ml

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 130 g

Buraczki 150 g

Ziemniaki 200 g

Kompot 200 ml

Podwieczorek : banan 1 szt

Kolacja : Szyńka 50 g , masło 10 g , pomidor 20 g , ogórek zielony 10, rukola 10 g, pieczywo 3 kanapki, herbata 200 ml .

Środa 22/04/2020

Śniadanie : Jajko gotowane 1/2 , szynka 20 g , pomidor 20 g , rukola 10 g , masło 10 g, kiełki 5 g, pieczywo 3 kanapki, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml.

II Śniadanie : drożdżówka z serem

Obiad : Szpinakowa z ziemniakami 350 ml

Ryż zapiekany z jabłkami 400 g

Kompot 200 ml

Podwieczorek : jabłko 1 szt

Kolacja : Ser twarogowy 30 g , szynka 20 g, pomidor 20 g, ogórek zielony 10 g, masło 10 g , kiełki , pieczywo 3 kanapki , herbata 200ml .

Czwartek 23/04/2020

Śniadanie : dżem 25 g, szynka 20 g, pomidor 20 g, ogórek 10 g, masło 10 g, pieczywo 3 kanapki , kawa zbożowa z mlekiem 200 ml.

II śniadanie : ser żółty 1 pla

Obiad : Barszcz czerwony 350 ml

Pierś z kurczaka duszona w sosie 130 ml

Surówka 150 g

Ziemniaki 200 g

Kompot 200 ml

Podwieczorek : pomarańcza 1/2

Kolacja : Paszтет drobiowy 30 g , szynka 20 g , masło 10 g , pomidor

20g, ogórek zielony 10 g , pieczywo 3 kanapki , herbata 200 ml .

Piątek 24/04/2020

Śniadanie : Ser żółty 50 g , pomidor 20 g , ogórek 10 g, masło 10 g ,
pieczywo 3 kanapki , kawa zbożowa z mlekiem 200 ml

II Śniadanie : jajko gotowane 1 szt

Obiad : Żurek 350 ml

Naleśniki z serem 2 szt

Kompot 200 ml

Podwieczorek : Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 125 g

Kolacja : Twarożek ze szczypiorkiem 50 g , pomidor 20 g , rukola 10 g,
masło 10 g, pieczywo 3 kanapki, herbata 200 ml.

Sobota 25/04/2020

Śniadanie : Wędlina 50 g , pomidor 20 g, ogórek 10 g , masło 10 g,
pieczywo 3 kanapki , kawa zbożowa 200 ml .

II Śniadanie : krajanka 30 g

Obiad : Krupnik 350 ml

Penne warzywne z kurczakiem w sosie beszamelowym 400 g

Kompot 200 ml

Podwieczorek : jogurt owocowy

Kolacja : Paszтет pieczony 50 g , pomidor 20 g, ogórek 10 g, masło 10 g,
pieczywo 3 kanapki , herbata 200 ml.

Niedziela 26/04/2020

Śniadanie : szynka 50 g , pomidor 20 g, ogórek 10 g , masło 10 g,
pieczywo 3 kanapki , kawa zbożowa 200 ml .

II Śniadanie : banan 1 szt

Obiad ; Rosół z makaronem 350 ml

Karkówka (chuda) pieczona w sosie własnym 130 g

Surówka 150g

Ziemniaki 200 g

Kompot 200 ml

Podwieczorek : jogurt naturalny

Kolacja : Twarożek z ogórkiem 50 g , pomidor 20 g, ogórek 10 g, masło 10
g, pieczywo 3 kanapki , herbata 200 ml.
