



## Menu 11- 15 marca 2024

poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	lekka grochowa (300 ml) 159 kcal	ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem ( 200g) 345 kcal	domowa woda smakowa (200 ml) 15 kcal

wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	kalafiorowa (300 ml) 152 kcal	schabowy (100g), ziemniaki (150 g), surówka z kiszonej kapusty 440 kcal	kompot malinowy (200 ml) 52 kcal

środa	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	chiński rosółek ( 300 ml) 154 kcal	kotlet pożarski (100 g), ziemniaki (150 g), i surówka sezonowa 420 kcal	kompot z owoców leśnych (200 ml) 54 kcal

czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	ogórkowa z ziemniakami i kwaśną śmietaną (300 ml) 155 kcal	kurczak w sosie serowo- porowym (100 g), ryż (150 g), surówka sezonowa 405 kcal	lemoniada cytry- nowa (200 ml) 60 kcal

piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	pomidorowa (300 ml) 153 kcal	makaron z sosem tuńczykowym, surówka włoska 430 kcal	kompot wielooowocowy (200 ml) 53 kcal
Opracowano przez dietetyka: Anna Wieja, dietetyk kliniczny			