



Menu 12- 16 luty 2024

poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Pomidorowa z ryżem (300 ml) 153 kcal	makaron carbonara (200g) brokułowa surówka (100g) 470 kcal	lemoniada cytrynowa (200 ml) 60 kcal

wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	brokułowa z lanym ciastem (300 ml) 152 kcal	domowe nuggetsy (100g) ziemniaki (150g) colestaw (100g) 518 kcal	kompot wiśnia (200 ml) 54 kcal

środa	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	jarzynowa ze szpinakiem (300 ml) 155kcal	paluszki rybne (100g) puree z mlekiem (150g) surówka z kiszanej (100 g) 530 kcal	kompot wieloowocowy (200 ml) 52 kcal

czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	pieczarkowa zabelana (300 ml) 158 kcal	gulasz wieprzowy (100g) kasza(150g) buraczki (100 g) 525 kcal	kompot jabłko-gruszka (200 ml) 54 kcal

piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	regionalnie: kwaśnica góralska (300 ml) 162 kcal	kotlet ziemniaczany z kalafiolem (150g) surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (100g) 450 kcal	kompot owoce leśne (200 ml) 54 kcal

Opracowano przez dietetyka: Anna Wieja, dietetyk kliniczny