



Menu 15 - 19 stycznia 2024

poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	krupnik (300 ml) 158 kcal	kluski na parze z polewą truskawkowo – jogurtową ( 200g) 270 kcal	domowa woda smakowa (200 ml) 15 kcal

wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	pomidorowa z soczewicą zabielana (300 ml) 152 kcal	filet po szwajcarsku (100g) ziemniaki (150g) surówka ( 100g) 390 kcal	kompot śliwkowy (200 ml) 50 kcal

środa	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	barszcz biały z kiełbaską ( 300 ml) 164 kcal	pieczeń rzymska z sosem koperkowym (100g) kasza (150g) buraki ( 100 g) 395 kcal	kompot porzeczkowy (200 ml) 47 kcal

czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	tradycyjny rosół (300 ml) 153 kcal	udko z pieca ( 100g) ryż ( 150g) surówka (100 g) 365 kcal	kompot jabłkowy (200 ml) 53 kcal

piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	lekka grochowa (300 ml) 169 kcal	domowe paluszki rybne ( 100g) puree z mlekiem ( 150g)kiszone( 100g) 530 kcal	domowa woda smakowa (200 ml) 18 kcal

Opracowano przez dietetyka: Anna Wieja, dietetyk kliniczny