



## Menu 19 - 23 luty 2024

poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	ogórkowa z ryżem (300 ml) 153 kcal	kluski na parze z sosem czekoladowym z bananami (200 gram) 413 kcal	domowa woda smakowa (200 ml) 15 kcal

wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	lekka grochowa (300 ml) 162 kcal	klasyczny schabowy (100 g), ziemniaki (150g), buraczki 402 kcal	kompot wiśniowy (200 ml) 54 kcal

środa	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	tradycyjny rosół (300 ml) 154 kcal	gołąbek bez zawijania (100 g), ziemniaki (150 g), surówka sezonowa 325 kcal	kompot z jabłkami i goździkami (200 ml) 52 kcal

czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	krem z białych warzyw (300 ml) 165 kcal	kurczak po chińsku z warzywami, ryżem i surówką sezonową (200g) 336 kcal	kompot malinowy (200 ml) 53 kcal

piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	koperkowa zabielenana (300 ml) 158 kcal	regionalnie: karminadle kotlety rybne (100 g), ciapkapusta (150 g) 370 kcal	lemoniada cytrynowa (200 ml) 60 kcal

Opracowano przez dietetyka: Anna Wieja, dietetyk kliniczny