



Menu 22- 26 stycznia 2024

poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	tradycyjny rosół (300 ml) 153 kcal	makaron z sosem twarogowym z jagodami ( 200g) 344 kcal	domowa woda smakowa (200 ml) 15 kcal

wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	pomidorowa zabielana (300 ml) 152 kcal	schab pieczony (100g) ziemniaki (150g) kiszona kapusta ( 100g) 338 kcal	kompot gruszka (200 ml) 53 kcal

środa	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	pieczarkowa ( 300 ml) 162 kcal	maślany kurczak po indyjsku (100g) ryż (150g) brokuł na parze ( 100 g) 345 kcal	kompot śliwkowy (200 ml) 50 kcal

czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	kalafiorowa (300 ml) 158 kcal	kotlet mielony ( 100g) ziemniaki ( 150g) buraki (100 g) 415 kcal	lemoniada cytrynowa (200 ml) 60 kcal

piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	żurek (300 ml) 169 kcal	kotlecik rybno- warzywny( 100g) ziemniaki( 150g) surówka ( 100g) 409 kcal	kompot wiśnia (200 ml) 54 kcal

Opracowano przez dietetyka: Anna Wieja, dietetyk kliniczny