

Posiłek	Poniedziałek 11.02.2019	Wtorek 12.02.2019	Środa 13.02.2019	Czwartek 14.02.2019	Piątek 15.02.2019
Śniadanie	ser żółty 5, ogórek świeży, roszponka, masło 5, chleb sitkowy 1	płatki gryczane na mleku 5, dżem śliwkowy 100%, masło 5, bułka maślana 1,2	połędwica z indyka 1,4, pomidor, ogórek kiszony, masło 5, chleb wiejski 1	twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem 5, pomidory koktajlowe, rukola, masło 5, chleb słonecznikowy 1	hummus z suszonymi pomidorami, szynka wieprzowa 1, papryka, szczypiorek, masło 5, bułka kukurydziana 1
	40 g/ 30g/5g/10g/60g	20g/20g/10g/60g	40 g/20g/20g/10g/60g	40g/30g,5g/10g/ 60g	15 g/ 20g/ 30g/5g/10g/60g
	herbata rooibos 150 ml	herbata czarna z cytryną 150 ml	herbata malinowa 150 ml	kawa zbożowa na mleku 1,5 150 ml	herbata rumiankowa 150 ml
Zupa	zupa brokułowa 5,7	zupa z soczewicy 7	barszcz czerwony z jajkiem 2,5,7	rosół z kury z makaronem 1,7	zupa ogórkowa 5,7
	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
II danie	ryż zapiekany z prażonym jabłkiem i słodką śmietaną 5	filet z kurczaka w panierce z sezamem 1,2,9 kasza kuskus 1, marchewka zasmażana 1,5	pulpeciki z szynki w ciemnym sosie 1,2,6 kasza jęczmienna 1, surówka z kapusty i czerwonej papryki	paluszki rybne 1,2,3, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty	naleśniki z serem i jogurtem na słodko 1,2,5
	150g/100g/30g	80g/120g/80g	100g/120g/80g	100g/140g/80g	200 g
	kompot porzeczkowy 150ml	kompot wiśniowo-jabłkowy 150 ml	kompot jabłkowy 150 ml	kompot gruszkowy 150 ml	kompot z aronii i malin 150 ml
Podwieczorek	banan 1 szt	jabłko z ciastkiem zbożowym SANTE 1 1 szt, 1 szt.	jogurt naturalny z bakaliową posypką 5,6 150g/30g	muffina bananowa 1,2,5 1 szt	winogrona, wafle ryżowe 100g, 2 szt
Kanapka	połędwica z indyka 1, papryka, masło 5, chleb pszenny 1	ser żółty 5, pomidor, masło 5, chleb letni 1	pasztet domowy z pieca 1,7, papryka, masło 5, chleb razowy 1	mozarella 5, ogórek, masło 5, chleb pszenny 1	twarożek śmietankowy 5, rzodkiewka, masło 5, bułka grahamka 1