

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 23.03	Pieczywo pełnoziarniste (1) 70g, masło (7) 15g ser topiony (7) 20g kiełbasa krakowska parzona 20g warzywa 30g 300kcal	Serek waniliowy (7) 200ml Grahamka (1) 50g 320 kcal	Pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g wędlina 20g pasztet (1, 3, 6, 9) 30g warzywa 30g herbata z cytryną 200ml 330kcal
WTOREK 24.03	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 15g połudwica sopocka (6, *) 20g ser żółty (7) 20g, warzywa mieszane 40g herbata 200ml 330 kcal	<u>Kanapka:</u> Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 10g biały ser (7) ze szczypiorkiem i przyprawami 30g warzywa 20g 350 kcal	Naleśniki (1) z białym serem (7) i polewą owocową 2 szt. herbata 200ml 420 kcal
ŚRODA 25.03	pieczywo mieszane (1) 70g masło (7) 15g pasta rybna (<u>ryba wędzona (4)</u> , <u>serek kanapkowy (7)</u> , <u>szczypiorek</u>) 25g wędlina drobiowa (6,9) 20g warzywa mieszane 40g herbata 200ml 300 kcal	Drożdżówka (1,3, 7) mieszana 80g Owoc 300 kcal	Pieczywo mieszane (7) 60g salami 20g serek kanapkowy (7) 15g herbata 200ml 400 kcal
CZWARTEK 26.03	Pieczywo mieszane (1) 80g wędlina 20g twaróg (7) 20g, miód 20g warzywa mieszane 40g herbata 200ml 380 kcal	<u>Kanapka:</u> Pieczywo (1) 80g, masło (7) 10g wędlina 20g warzywa 20g 350 kcal	Kluski (1,7) leniwe z masłem (7) 160g herbata 200ml 360 kcal
PIĄTEK 27.03	Pieczywo mieszane (1) 75g, masło (7) 15g pasta jajeczna (3, 7, 10) z koperkiem 45g ser żółty (7) 20g warzywa mieszane 40g herbata 200ml 300 kcal	Pizzerinka (1) z serem (7) i pieczarkami 80g 270kcal	