

## Menu I 07-11.01.2019

### Poniedziałek

Śniadanie: Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka drożdżowa (60g), twarożek na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

### Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Grochówka (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka zielono-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), ser żółty, szynka (30g), warzywa (20g), herbatka zielono-owocowa (200ml)

### Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z muszelmami (250ml), kotlet drobiowy (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Pudding z kaszy manny (120g), frużelina – wyrób własny (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie:** Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet mięsny (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa koperkowa (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek:** Bułka grahamka (50g), masło (10g), wędlina (20g), warzywa (20g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Piątek

**Śniadanie:** Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa kalafiorowa (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)