

Menu II 08-12.04.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), kalafior i brokuły gotowane na parze (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Wiosenna zupa koperkowa (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

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

Środa

Śniadanie: Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)



Czwartek

Śniadanie: Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), leczo (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bulka wieloziarnista (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Racuszki z jabłkami (130g), koktajl owocowy (200ml)