

Menu V 11-15.03.2019

Poniedziałek

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

Obiad: Krem z czerwonej soczewicy (250ml), kurczak pieczony (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bulka (50g), masło (10g), twaróg, warzywa (40g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek (250ml), curry warzywne z cukinią, papryką na mleku kokosowym (80g), ryż (100g), surówka z sałat mieszanych (80g), herbata zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), frużelina wiśniowa (20g), owoce (banan, mandarynka) (100g), herbata zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Środa

Śniadanie: Owsianka z suszonymi owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), pulpeciki mięsne w sosie koperkowym (80g), kasza bulgur (100g), brukselka z marchewką baby (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet warzywny (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z kaszą pęczak (250ml), makaron z twarogiem z musem owocowym (160g), surówka z selera (80g), herbata zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbata zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), twaróg ziarnisty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (banan, gruszka) (100g), kompot (200ml)