

Menu II 14-18.01.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), wędlina (20g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata (20g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta z pieczonego kalafiora (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kartoflanka (250ml), makaron z kurczakiem, pesto i rukolą (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Kasza jaglana z musem malinowym, gruszkami, rodzynkami i cynamonem (160g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo (20g), schab pieczony (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/sałata (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół (250ml), gulasz z dynią i pomarańczami (80g), ryż (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (mandarynka/jabłko) (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z suszonymi owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), paszтет (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/sałata (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa fasolowa (250ml), kluseczki szpinakowe z sosem czosnkowo-bazyliowym (160g), surówka z buraków (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), ser żółty (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Piątek

Śniadanie: Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), dżem (20g), twaróg (15g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa minestrone z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką (60g), owoce (banan/gruszka) (100g), kompot (200ml)