

Menu III 21-25.01.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Musli (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 warzyw strączkowych (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bulka (60g), masło (10g), dżem (20g), owoc (jablko) (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta rybna (20g), mięso pieczone (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza kuskus z pieczonym kalaflorem i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbata zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), twaróg (20g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbata zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Środa

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

Obiad: Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasteczko owsiane (50g), owoce (200g), kisiel do picia (wyrób własny) (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik (250ml), kopytka (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Bulka z dynią (50g), masło (10g), pasztet (20g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (wyrób własny) (15g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (120g), kompot (200ml)