

Menu IV 28.01-01.02.2019

Poniedziałek

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

Obiad: Krem z pieczonej pietruszki (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

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

Wtorek

Śniadanie: Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa zacierkowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (60g), owoc (100g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Środa

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

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), kolorowy gulasz z indyka (80g), kasza pęczak (100g), ogórek kiszony (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Piątek

Śniadanie: Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

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

Podwieczorek: Galaretką z truskawkami (120g), chłka (60g), kompot (200ml)