

## Menu I 10-14.06.2019

### Poniedziałek

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

Obiad: Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z grzankami (250ml), makaron z pesto pomidorowo-paprykowym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Ryż zapiekany z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

### Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek „tżatzyki” (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat (80g), kompot (200ml)

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

### Środa

Śniadanie: Płatki owsiane z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń z fruzeliną (140g), mix owoców na sałatkę (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana z chia (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta rybna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z twarogiem i musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Bulka wieloziarnista (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

## Piątek

**Śniadanie:** Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta warzywna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Rosół (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek:** Buleczka drożdżowa (60g), powidła z daktylami (20g), jogurt (200ml)