

Menu IV 27-31.05.2019

Poniedziałek

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

Obiad: Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), szynka (20g), warzywa (20g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Jaglanka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Ogórkowa (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Środa

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

Obiad: Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i jogurtem naturalnym (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)



Czwartek

Śniadanie: Musli z quinoa (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), pasta warzywna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek czosnkowy ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z cieciorki z grzankami (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka coleslaw (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Grahamka (60g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)