

## ”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
13.09.2021r. Poniedziałek	Pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kakao.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka koperkowa z ryżem, kotlecik pożarski, kaszka kuskus, kapusta biała, kompot.  1,3,5,7,8,9,10	Galaretka z owocami, owoce, chlebek babuni z masłem, kefir.  1,3,5,7,8,9,10
14.09.2021r. Wtorek	Płatki kukurydziane na mleku, bułeczka owsiana z serem lub wędliną, warzywa, herbata owocowa.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka burakowa, gulasz w sosie własnym, kasza gryczana, sałata lodowa z papryką, ogórkiem i oliwą, woda z cytryną.  1,3,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, rogalik maślany, szklanka mleka.  1,3,5,7,8,9,10
15.09.2021r. Środa	Pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte dla dzieci.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka pieczarkowa, ryż zapiekany z jabłkiem, owoce, kompot.  1,3,5,7,8,9,10	Maślanka z owocami, słomka ptysiowa, owoce.  1,3,5,7,8,9,10
16.09.2021r. Czwartek	Drobny makaron na mleku, bułeczka pchełka z dżemem lub miodem, herbata z cytryną.  1,3,5,7,8,9,10,14	Zupka szczawiowa, medalion z kurczaka, ziemniaki, buraczki, woda.  1,3,5,7,8,9,10	Budyń do picia, owoce, wafle ryżowe.  1,3,5,7,8,9,10
17.09.2021r. Piątek	Pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, bawarka.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka pomidorowa, ryba w panierce, ziemniaki, kapusta kiszona.  1,3,4,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, podplomyki, szklanka mleka.  1,3,5,7,8,9,10