

”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 27.09.2021r.	Pieczyno mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte dla dzieci. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka kartoflanka z warzywami i natką pietruszki, makaron z twarogiem i owocami, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, bułka pchełka z masłem, kakao. 1,3,5,7,8,9,10
28.09.2021r. Wtorek	Kaszka manna na mleku, chlebek babuni z serem lub wędliną, warzywa, herbata ziołowa. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka ogórkowa, kotlecik mielony, ziemniaki, buraczki, woda z cytryną. 1,3,5,7,8,9,10	Owoce, podplomyki, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
29.09.2021r. Środa	Buleczka owsiana z dżemem lub miodem, gruszka, banan, bawarka. 1,3,5,7,8,9,10,14	Zupka fasolowa, porcja mięsa w sosie, kasza, marchewka z jabłkiem, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, jogurt, żurawina i rodzynki do pochrupania. 1,3,5,7,8,9,10
30.09.2021r. Czwartek	Płatki orkiszowe na mleku, pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, herbata z cytryną. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka kapuśniak, babka ziemniaczana, sałata lodowa z papryką i ogórkiem kiszonym, woda. 1,3,5,7,8,9,10	Owoce, wafle ryżowe, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
01.10.2021r. Piątek	Buleczka mamma Mia lub chlebek babuni z białym serem, warzywa, kakao. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka pieczarkowa, rybka po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot. 1,3,4,5,7,8,9,10	Warzywa, owoce, ciasteczka pełnoziarniste, budyń do picia. 1,3,5,7,8,9,10