

”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
11.01.2021r. Poniedziałek	Płatki ryżowe na mleku, pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, herbata ziołowo-owocowa. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka pomidorowa, zapiekany ryż z jabłkiem, owoce, woda z pomarańczą. 1,3,5,7,8,9,10	Owoce, warzywa, podplomyki, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
12.01.2021r. Wtorek	Pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte dla dzieci. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka kalafiorowa, kotlet z piersi kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Kisiel, bułka pchełka z masłem, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
13.01.2021r. Środa	Kaszka manna na mleku, bułka grahamka z serem lub wędliną, warzywa, herbata z cytryną. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka krupnik, naleśniki z serem, owoce, woda z pomarańczą. 1,3,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, bułka cynamonka, kakao. 1,3,5,7,8,9,10
14.01.2021r. Czwartek	Pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, bawarka. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka pieczarkowa, „kulka w sosie pomidorowym”, ryż, biała kapusta, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Żurawina i rodzynki do pochrupania, bułeczka mamma Mia z masłem, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
15.01.2021r. Piątek	Płatki owsiane na mleku, jajko gotowane, chlebek babuni z żółtym serem, warzywa, herbata. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka fasolowa, porcja ryby z pieca, ziemniaki, kapusta kiszona, woda z cytryną. 1,3,4,5,7,8,9,10	Owoce, biszkopty bez cukru, kefir. 1,3,5,7,8,9,10