

”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
18.01.21r. Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku, bułka mamma Mia z białym twarogiem z ziołami, warzywa, herbata z cytryną. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka ogórkowa, makaron z twarogiem i owocami, woda z pomarańczą. 1,3,5,7,8,9,10	Kefir z owocami, podplomyki, owoce. 1,3,5,7,8,9,10
19.01.21r. Wtorek	Pieczycie mieszane z serem lub wędliną, warzywa, bawarka. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka jarzynowa, gulasz w sosie własnym, kasza gryczana, marchewka z jabłkiem, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, ciasteczka pełnoziarniste, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
20.01.21r. Środa	Pieczycie mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka burakowa, kotlet pożarski, ziemniaki, biała kapusta, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Rogalik maślany, budyń na mleku, owoce. 1,3,5,7,8,9,10
21.01.21r. Czwartek	Zacierka na mleku, chlebek babuni z serem lub wędliną, warzywa, herbata ziołowo-owocowa. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka rosół, udko z kurczaka, ryż, buraczki, woda z cytryną. 1,3,5,7,8,9,10	Szklanka mleka, chałka z masłem, owoce, warzywa. 1,3,5,7,8,9,10
22.01.21r. Piątek	Bułeczka orkiszowa lub chlebek babuni z pastą jajeczną, warzywa, kakao. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka grochowa, ryba z pieca z warzywami, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot. 1,3,4,5,7,8,9,10	Chrupki kukurydziane, jogurt, owoce. 1,3,5,7,8,9,10