

”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
28.12.2020r. Poniedziałek	Pieczyczo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kakao. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka jarzynowa, spaghetti bolognese, biała kapusta, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Owoce, galaretka z owocami, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
29.12.2020r. Wtorek	Płatki owsiane na mleku, chlebek babuni z białym serem z ziołami, warzywa, herbata z cytryną. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka rosół, udko z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem, woda z cytryną. 1,3,5,7,8,9,10	Kefir z owocami, rogalik maślany, owoce. 1,3,5,7,8,9,10
30.12.2020r. Środa	Pieczyczo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka porowa, pulpet w sosie koperkowym, kasza, buraczki, kompot. 1,3,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, biszkopty bez cukru, szklanka mleka. 1,3,5,7,8,9,10
31.12.2020r. Czwartek	Płatki kukurydziane na mleku, bułka owsiana z serem lub wędliną, warzywa, herbata owocowa. 1,3,5,7,8,9,10	Zupka kalafiorowa, ryba z pieca, ziemniaki, kapusta kiszona, woda z pomarańczą. 1,3,5,7,8,9,10	Owoce, warzywa, kisiel, jogurt naturalny z dżemem lub miodem. 1,3,5,7,8,9,10,14
01.01.2021r. Piątek	WOLNE	WOLNE	WOLNE