

## ”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
30.11.2020r. Poniedziałek	Pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte dla dzieci.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka pieczarkowa, spaghetti bolognese, ogórek konserwowy, kompot.  1,3,5,7,8,9,10	Owoce, warzywa, chałka z masłem, szklanka mleka.  1,3,5,7,8,9,10
01.12.2020r. Wtorek	Płatki kukurydziane na mleku, chleb żytni na maślanie z serem lub wędliną, warzywa, herbata.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka kalafiorowa, kotlet pożarski, ziemniaki, czerwona kapusta, woda z pomarańczą.  1,3,5,7,8,9,10	Kisiel, owoce, słomka ptysiowa, szklanka mleka.  1,3,5,7,8,9,10
02.12.2020r. Środa	Bułeczka z żurawiną z dżemem lub miodem, bawarka, gruszka, banan.  1,3,5,7,8,9,10,14	Zupka burakowa, medalion z kurczaka, ryż, marchewka z jabłkiem, kompot.  1,3,5,7,8,9,10	Ciasteczka pełnoziarniste, budyń, owoce.  1,3,5,7,8,9,10
03.12.2020r. Czwartek	Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, herbata ziołowo-owocowa.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka jarzynowa, ryba z pieca, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.  1,3,4,5,7,8,9,10	Kakao, bułka owsiana z masłem, warzywa i owoce.  1,3,5,7,8,9,10
04.12.2020r. Piątek	Pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka grochowa, naleśniki z serem, owoce, woda z cytryną.  1,3,5,7,8,9,10	Kefir z owocami, rogal maślany, owoce.  1,3,5,7,8,9,10