

## ”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

| Data                         | Śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  |
|------------------------------|---|---|---|
| 12.07.2021r.<br>Poniedziałek | Pieczyno mieszane z serem lub wędliną, warzywa ,kawa latte dla dzieci.<br><br>1,3,5,7,8,9,10                    | Zupka pomidorowa, gulasz w sosie własnym, kasza gryczana, biała kapusta, woda z cytryną.<br><br>1,3,5,7,8,9,10                | Budyń na mleku, chleb babuni z masłem, owoce.<br><br>1,3,5,7,8,9,10                       |
| 13.07.2021r.<br>Wtorek       | Zacierka na mleku, bułka pchełka z dżemem lub miodem, banan, gruszka, herbata ziołowa.<br><br>1,3,5,7,8,9,10,14 | Zupka krupnik, ryż zapiekany z jabłkiem, owoce, kompot.<br><br>1,3,5,7,8,9,10   | Rodzynki i żurawina „ do pochrupania” wafle ryżowe, szklanka mleka.<br><br>1,3,5,7,8,9,10 |
| 14.07.2021r.<br>Środa        | Pieczyno mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kakao.<br><br>1,3,5,7,8,9,10                                    | Zupka jarzynowa, kotlecik poznański, ziemniaki, buraczki, woda z pomarańczą.<br><br>1,3,5,7,8,9,10                            | Talerz owocowo-warzywny, biszkopty bez cukru, maślanka z owocami.<br><br>1,3,5,7,8,9,10   |
| 15.07.2021r.<br>Czwartek     | Płatki kukurydziane na mleku, bułka mamma Mia z twarożkiem, warzywa, herbata owocowa.<br><br>1,3,5,7,8,9,10     | Zupka fasolowa, pulpet w sosie koperkowym, ryż, kapusta pekińska z papryką i ogórkiem kiszonym, kompot.<br><br>1,3,5,7,8,9,10 | Owoce, kisiel, słomka ptysiowa, szklanka mleka.<br><br>1,3,5,7,8,9,10                     |
| 16.07.2021r.<br>Piątek       | Pieczyno mieszane z serem lub wędliną, warzywa, bawarka.<br><br>1,3,5,7,8,9,10                                  | Zupka burakowa, ryba w greckim sosie, ziemniaki, kapusta kiszona, woda z cytryną.<br>1,3,4,5,7,8,9,10                         | Talerz owocowo-warzywny, chrupki kukurydziane, jogurt.<br><br>1,3,5,7,8,9,10              |