

## ”MENU NA WAGĘ ZDROWIA”

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
26.07.2021r. Poniedziałek	Pieczyno mieszane z serem lub wędliną, warzywa, kawa latte dla dzieci.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka jarzynowa, ryż na mleku zapiekany z jabłkiem, owoce, kompot.  1,3,5,7,8,9,10	Talerz owocowo-warzywny, ciasteczka pełnoziarniste, szklanka mleka.  1,3,5,7,8,9,10
27.07.2021r. Wtorek	Płatki ryżowe na mleku, bułka grahamka z serem lub wędliną, warzywa, herbata owocowa.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka grochowa, kotlet mielony, ziemniaki, buraczki, woda z cytryną.  1,3,5,7,8,9,10	Bułka drożdżowa, kefir z owocami, owoce.  1,3,5,7,8,9,10
28.07.2021r. Środa	Chlebek babuni lub bułka pchełka z twarogiem, warzywa, kakao.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka kalafiorowa, zapiekanka z makaronem, mięsem i warzywami, kompot.  1,3,5,7,8,9,10	Ciasto domowe, owoce i szklanka mleka.  1,3,5,7,8,9,10
29.07.2021r. Czwartek	Płatki orkiszowe na mleku, pieczywo mieszane z serem lub wędliną, warzywa, herbata owocowo-ziółowa.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka rosół, udko z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem, woda z pomarańczą.  1,3,5,7,8,9,10	Rogalik maślany, budyń do picia, owoce,  1,3,5,7,8,9,10
30.07.2021r. Piątek	Drobny makaron na mleku, bułeczka orkiszowa z dżemem lub miodem, banan, jabłko lub gruszka, herbata owocowo-ziółowa.  1,3,5,7,8,9,10	Zupka krupnik, paluszki rybne ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.  1,3,4,5,7,8,9,10	Chrupki kukurydziane, jogurt z owocami, mandarynki.  1,3,5,7,8,9,10