

poniedziałek, 03 pa dziernika 2022

niadanie

chleb baltonowski pszenno- ytni z masłem (50g+8g), szynka drobiowa 25g, ogórek zielony / rozspanka 25g, mleko z musli i owocami liofilizowanymi 150ml *1,7,9

Obiad

zupa z cukini z warzywami i makaronem na wywarze warzywnym zabiłana mietan 30% 250ml, gulasz wieprzowy (mi so 50g+sos 50g), kasza p czak 80g, sałatka z kapusty czerwonej 50g, kompot wieloowocowy 150ml *1,7,9

Podwieczorek

jogurt naturalny z truskawkami i płatkami kukurydzianymi 150ml, rogalik z masłem (40g+5g) *1,7

wtorek, 04 pa dziernika 2022

niadanie

chleb graham z m ki pszennej i graham z masłem (50g+8g), pasta brokułowa z białym serem i słonecznikiem 30g, filet z makreli w sosie pomidorowym 15g, papryka czerwona / sałata lodowa 25g, kakao na mleku 2% 150ml*1,7,11

Obiad

zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami na wywarze warzywnym zabiłana mietan 30% 250ml, ala' goł bki pieczone w sosie pomidorowym 180g, ogórek kiszony 50g, kompot wieloowocowy 150ml, *1,3,7,9

Podwieczorek

piernik 80g, koktajl mleczno-jogurtowy z bananem dosłodzony miodem 150ml *1,7

roda, 05 pa dziernika 2022

niadanie

chleb baltonowski pszenno- ytni z masłem (50g+8g), kielbaski na ciepło wieprzowo-drobiowe 40g, ketchup / musztarda 30g, ogórek zielony 30g, kawa zbo owa na mleku 2% 150ml *1,7

Obiad

zupa ogórkowa z ry em i warzywami na wywarze warzywnym zabiłana mietan 30% 250ml, kluski kładzione serowo-jajecznez cukrem trzcinowym i masłem 150g, jabłko 50g, woda mineralna z pomara cz 150ml *1,3,7,9

Podwieczorek

bułka z masłem (50g+5g), ółty ser 20g, winogron 50g *1,7

czwartek, 06 pa dziernika 2022

niadanie

chleb graham z m ki pszennej i graham z masłem (50g+8g), jajko na twardo 30g, dżem truskawkowy 15g, jabłko 30g, cebulka zielona 10g, mleko 2% 150ml *1,3,7

Obiad

zupa dyniowa z warzywami na wywarze warzywnym z płatkami kukurydzianymi 250ml, filet z kurczaka pieczony 50g, ziemniaki 100g, mizeria na jogurcie naturalnym 50g, kompot wieloowocowy 150ml *1,7,9

Podwieczorek

babka piaskowa 60g, winogron 60g, *1,7

pi tek, 07 pa dziernika 2022

niadanie

chleb baltonowski pszenno- ytni z masłem (50g+8g), szynka wieprzowa 15g, salami 15g, pomidor / sałata lodowa 25g, bawarka na mleku 2% 150ml *1,7,9

Obiad

krupnik z kaszy j czmiennej na wywarze warzywno-mi snym 250ml, ziemniaki 100g, filet z dorsza z warzywami po grecku (ryba 50g+ warzywa 60g), kompot wieloowocowy 150ml *1,4,7,9

Podwieczorek

twaro ek waniliowy 60g (wyrób własny), miechunka 50g, rogalik 40g *1,7