

poniedziałek, 25 września 2023

Śniadanie

chleb baltonowski pszenno-żytni z masłem (50g+8g), szynka drobiowa 20g, filet z makreli w oleju 20g, rukola/ pomidor 25g, mleko 2% z musli 150ml \*1,4,7,9

Obiad

krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami na wywarze warzywno - mięsny 250ml, ziemniaki 100g, bitki z polędwicy wieprzowej 50g, mizeria na jogurcie naturalnym 50g, kompot wieloowocowy 150ml \*1,7,9

Podwieczorek

chałka pszenna 40g z dżemem truskawkowym 30g, banan 50g, mleko 3,5 % 200ml \*1,7

wtorek, 26 września 2023

Śniadanie

chleb graham z mąki pszennej i graham z masłem (50g+8g), pasta jajeczna z mascarpone i suszonymi pomidorami 30g, salami 20g, papryka czerwona/ roszponka 25g, kawa zbożowa na mleku 2% 150ml \*1,3,7

Obiad

kapuśniak z białej kapusty na wędzonce z ziemniakami i warzywami 250ml, gulasz wieprzowy (mięso 50g+sos 50g), kasza pęczak 80g, sałatka z ogórka kiszzonego, fasoli i kukurydzy z oliwą 50g, kompot wieloowocowy 150ml, \*1,7,9

Podwieczorek

jogurt naturalny z musli i owocami liofilizowanymi i morelą 150g, rogalik maślany 30g, \*1,7,11

środa, 27 września 2023

Śniadanie

bułka maślana z masłem (50g+8g), dżem truskawkowy 30g, twaróg z rzodkiewką i cebulką zieloną 30g, rukola / ogórek zielony 30g, kakao na mleku 2% 150ml \*1,7,9

Obiad

zupa jarzynowa z brukselką i kaszą manną na wywarze warzywnym 250ml, spaghetti z sosem bolognese ( makaron 80g, sos + mięso 100g), kukurydza z masłem duszona 50g, kompot wieloowocowy 150ml \*1,7,9

Podwieczorek

wek pszenny z masłem (40g+6g), kabanos 40g, jabłko 50g \*1,7

czwartek, 28 września 2023

Śniadanie

chleb graham z mąki pszennej i graham z masłem (50g+8g), pasta z fileta z makreli w sosie pomidorowym z kukurydzą 25g, kielbasa krakowska 20g, sałata lodowa/ papryka czerwona 25g, bawarka na mleku 2% 150ml \*1,4,7

Obiad

zupa ryżowa z fasolką szparagową i warzywami na wywarze warzywno - mięsny 250ml, naleśniki z białym serem 120g, mus truskawkowy 50g, sok pomarańczowy 150ml \*1,3,7,9

Podwieczorek

banan 100g, wek pszenny 30g z masłem 6g i pasztetem -wyrób własny 25g \*1,7,9

piątek, 29 września 2023

Śniadanie

chleb baltonowski pszenno-żytni z masłem (50g+8g), szynka wieprzowa 20g, żółty ser 20g, roszponka/pomidor 25g, mleko 2% z płatkami kukurydzianymi 150ml \*1,7

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem i warzywami na wywarze warzywnym zabieleną śmietaną 30% 250ml, filet z dorsza pieczony 50g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa duszona z masłem 50g, kompot wieloowocowy 150ml \*1,4,7,9

Podwieczorek

babka piaskowa 30g, gruszka 50g, rodzyнки / żurawina 20g \*1,7,11