

MENU TYGODNIOWE – ŻYWIENIE PODSTAWOWE

	Poniedziałek 5.12	Wtorek 6.12	Środa 7.12	Czwartek 8.12	Piątek 9.12
Śniadanie	Owsianka na mleku 100g (1) Ser żółty 20g (1) Bułka 1szt. (2) Masło 10g (1) Pomidor 20g Herbata z cytryną 250ml	Twaróg z cebulką 20g (1) Szynka drobiowa 20g (2) Pieczywo razowe 50g (2) Masło 10g (1) Ogórek zielony 20g Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,2)	Serek waniliowy 50g (1) Dżem 15g Rogalik 1szt. (2) Masło 10g (1) Banan 1szt. Kakao 250ml (1)	Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka luksusowa 20g (2) Bułka grahamka 1szt. (2) Masło 10g (1) Papryka 20g Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,2)	Pasta z pieczonych warzyw 25g (1,5) Kiełbasa krakowska 20g (2) Pieczywo razowe 50g (2) Masło 10g (1) Sałata zielona 10g Herbata z cytryną 250ml
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,2,5) Kotlet z kalafiora 60g (1,2,3,5) Sos pieczarkowy 60g (1) Surówka wielowarzywna 90g Kasza jęczmienna 100g (2) Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,2,5) Schab pieczony 60g Sałatka z kapusty białej 90g Ziemniaki 100g Woda z cytryną 250ml	Zupa neapolitańska 350ml (1,2,5) Pizza 200g (1,2,3,5) Jabłko 1szt. Kompot 250ml	Zupa krem ze szpinaku z grzankami 350ml (1,2,5) Bitki wieprzowe 60g (2) Ćwikła 90g Ziemniaki 100g Woda z cytryną 250ml	Krupnik 350ml (2,5) Paluszki rybne 60g (1,2,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 90g Ziemniaki 100g Kompot 250ml
Podwieczorek	Knedle ze śliwkami polane masłem 4szt. (2,3) Jogurt naturalny 100g (1)	Piernik - wyrób własny 1szt. (2) Pomarańcza 1szt.	Sałatka owocowa z sosem jogurtowym 100g (1)	Cynamonka-wyrób własny 1szt. (1,2,3) Mandarynka 1szt.	Ryż z jabłkami 125g polane jogurtem naturalnym 50g (1)

Liczba oznacza numer produktów powodujących alergię lub reakcje nietolerancji 1-mleko,2-gluten,3-jaja,4-ryby,5-seler,6-soja,7-gorczyca,

