

Menu Obiadowe

PONIEDZIAŁEK
27.06.2022

Śniadanie: Bułeczka z masłem (65g)
pasztetową (15g), serem żółtym(20g), ogórek
herbata z cytryną(200ml)

Obiad:

Makaron z warzywami w sosie pomidorowym(220g)

Podwieczorek: ciasteczki jabłka(60g)i herbatniki (15g)
(razem 1005kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

WTOREK
28.06.2022

Śniadanie: Bułka z masłem (15g)
twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g),
mielonką tyrolską(20g) na liściu sałaty

Obiad:

Pieczeń ze schabu(120), ziemniaki(150g), surówka (70g)

Podwieczorek: Kisiel (180ml)
(razem 1125kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

ŚRODA
29.06.2022

Śniadanie: Pieczywo mieszane z masłem (65g)
Paróweczki z wody (40g), sos , herbata ziołowa(200ml)

Obiad:

Naleśniki z dżemem (200g), sałatka owocowa (50g)

Podwieczorek: Wafle Ryżowe z pastą z papryki(20g)
(razem 1010kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

CZWARTEK
30.06.2022

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (250ml)
Bułka paryska z masłem i dżemem (70g)

Obiad:

Kotlet Mielony (120g)Ziemniaczki (150g)
surówka z buraka (80g)

Podwieczorek: Arbuz (120g)
(razem 1080kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

PIĄTEK
01.07.2022

Śniadanie: Bułeczka z masłem (65g),
pastą jajeczną (20g),wędlinką (15g) i
rzodkiewką (5g), Kakao (200ml)

Obiad:

Klopsiki z dorsza (120g), ziemniaki (150 g)
surówka (80g)

Podwieczorek: Jogurt owocowy(120g)
(razem 1005kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

ŻYCZYMY SMACZNEGO :)

Menu Obiadowe

PONIEDZIAŁEK
04.07.2022

Śniadanie: Pieczywo mieszane z masłem (55g),
szyneczką drobiową (20g) serem Almette (15g)
na liściu sałaty, pomidor (15g)
herbata ziołowa (200ml)

Obiad:

Spaghetti Bolognese (250g)

Podwieczorek: Budyń z sokiem(180ml)

(razem 1015kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

WTOREK
05.07.2022

Śniadanie: Bułeczka z masłem (65g),
metką łososiową (15g) i szynką konserwową(20g),
papryka (10g), herbata miętowa (200ml)

Obiad:

Kotlet Panierowany(120g),

ziemniaki(150 g),surówka z ogórka konserwowego(80g)

Podwieczorek: Marchewka do chrupania (30g) i krakersy (15g)

(razem 1130kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

ŚRODA
06.07.2022

Śniadanie: Bułka z masłem (65g), wędlinką „żywiecką” (20g)
serkiem Almette (15g), na liściu sałaty, pomidor (15g)
herbata ziołowa(200ml)

Obiad:

Pierogi z jagodami(170g), serek waniliowy(30g)

Podwieczorek: Kanapeczki z pasztetową(15g) i
kurczakiem w galarecie (15g) i z warzywkami (20g)

(razem 1045kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

CZWARTEK
07.07.2022

Śniadanie: Płatki na mleku kukurydziane lub miodowe (250ml)
Chąłka z masłem(40g)

Obiad:

Gołąbki w sosie panierowanym (120g),ziemniaczki(150g),
surówka (80g)

Podwieczorek: Banan (120g)

(razem 1405kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

PIĄTEK
08.07.2022

Śniadanie: Bułka z masłem (65g),
jajecznica na szyneczce ze szczypiorkiem (120g)
herbata (200 ml)

Obiad:

Paluszki rybne (100g), ziemniaki (150g), surówka(80g)

Podwieczorek: Muffinki (60g)

(razem 980kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

ŻYCZYMY SMACZNEGO :)