

Menu w dniach 25-29.09.2017



Poniedziałek

- Śniadanie Kanapka z dżemem, mleko (pieczywo 80g, masło 10g, dżem 15g, mleko 2% 200ml)
- Obiad
Zupa ogórkowa 350ml (75g włoszczyzna, ogórki 15g, bulion 150ml, masło 5g, ziemniaki 20g, śmietana 12% 10g)
Kurczak w sosie śmietanowo-ziołowym, makaron penne (makaron penne 100g, śmietana 12%, 20g, filet z piersi z kurczaka 80g, cebula 10g, czosnek 5g, przyprawy 5g, bulion 50ml)

Wtorek

- Śniadanie Parówki z keczupem (parówki 60g, keczup 5g), chleb z masłem (pieczywo 40g), herbata 200ml
- Obiad
Zupa pieczarkowa 350ml (włoszczyzna 75g, pieczarki 30g, bulion 150ml, cebula 10g, czosnek 5g, śmietana 12% 10g, przyprawy 5g), pałki z kurczaka 140g, ziemniaki 100g, colesław (kapusta biała 40g, marchewka 25g, majonez 10g, przyprawy 5g)

Środa

- Śniadanie Płatki kukurydziane z jogurtem (jogurt 80g, płatki 20g)
- Obiad
Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 350ml (75g włoszczyzna, 35g kapusty, majeranek 2g, czosnek 5g, bulion 150ml) Leczo (200ml bulion, 15g przecier pomidorowy, warzywa 80g, ryż (80g)

Czwartek

- Śniadanie Tosty (pieczywo tostowe 60g, ser gouda 25g, pomidor 15g), herbata 200ml
- Obiad
Zupa brokułowa 350 ml (bulion 150ml, brokuły 50g, ziemniaki 20g, włoszczyzna 50g)
Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (łopatka wieprzowa 120g), kasza kuskus 80g, surówka z białej kapusty (biała kapusta 40g, marchewka 10g, jabłko 10g, por 10g, cytryna 5g)

Piątek

- Śniadanie Kanapki z szynką i ogórkiem (pieczywo 60g, masło 5g, szynka 20g, ogórek świeży 15g)
herbata 200ml
- Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (włoszczyzna 75g, przecier pomidorowy 15g, bulion 150ml, ryż 30g), Pierogi z serem 140g, jabłko 1 sztuka