

MENU TYGODNIOWE

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

Płatki ryżowe na mleku z rodzynkami
Kanapki: pieczywo mieszane z serkiem Philadelphia, ogórek, pomidor, świeży szpinak

OBIAD

Zupa krem z batatów z groszkiem ptysiowym
Makaron penne z sosem bolognese
Mizeria z ogórka z jogurtem naturalnym
Sok jabłkowy / woda

PODWIECZOREK

Pasta flora z dżemem truskawkowym
Kakao
Pólmisek owoców:
banan, winogrona, gruszka, mango

WTOREK

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku z chia i płatkami ciemnej czekolady
Kanapki: bułka orkiszowa z szynką z indyka, papryka, ogórek, pomidor

OBIAD

Zupa kalafiorowa
Eskalopki z piersi z kurczaka
Puree z ziemniaka i selera
Surówka wiosenna: kapusta pekińska, ogórek, pomidor, papryka, oliwa z oliwek
Kompot owocowy / woda

PODWIECZOREK

Biszkopt kokosowy
Koktail z truskawek
Pólmisek owoców:
jabłko, winogrona, kiwi

ŚRODA

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane/miodowe z mlekiem
Omlet jajeczny z pomidorem
Kromka pieczywa pszennego z masłem

OBIAD

Zupa krem pomidorowy z ryżem
Pulpety wołowo-wieprzowe w sosie koperkowym
Pieczone ziemniaki
Marchew z groszkiem
Sok owocowy / woda

PODWIECZOREK

Mini pizza z serem i szynką
Herbata miętowa
Pólmisek owoców:
banan, jabłko, pomarańcza

CZWARTEK

ŚNIADANIE

Płatki jaglane na mleku słodzone miodem
Kanapki: pieczywo mieszane z pastą twarogową ze szczypiorkiem

OBIAD

Zupa jarzynowa
Filet z piersi kurczaka zapiekany z mozzarellą
Makaron w sosie warzywnym
Surówka z czerwonej kapusty
Sok jabłkowy / woda

PODWIECZOREK

Gofry z dżemem wieloowocowym
Kawa zbożowa na mleku
Pólmisek owoców:
jabłko, gruszka, winogrona

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku z mango
Kanapki: pieczywo mieszane, pasta jajeczna, żółty ser, ogórek, papryka, liść sałaty

OBIAD

Zupa krem z marchwi
Filet z dorsza
Puree z ziemniaka
Fasolka szparagowa
Surówka z marchwi i jabłka
Kompot owocowy / woda

PODWIECZOREK

Sernik
Kakao
Pólmisek owoców:
banan, jabłko, winogrona, kiwi

Smacznego!