

Menu Obiadowe

PONIEDZIAŁEK
13.06.2022

Śniadanie: Tosty z serem i szyneczką (120g)
sos pomidorowy, herbata (200ml) warzywko/owoc
Obiad: Zupa Koperkowa z lanym ciastem (300ml),
Spaghetti Bolognese(220g) woda (200ml)
Podwieczorek: Marchewka do chrupania (50g), krakersy (20g)
(razem 1370kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

WTOREK
14.06.2022

Śniadanie: bułka z marmoladą (60g),
Zupka mleczna „owsianka” (300ml) warzywko/owoc
Obiad: Zupa Fasolowa (300ml),
Kotlet schabowy (100g), ziemniaki (150g),
surówka (100g) woda (200ml)
Podwieczorek: Arbuz (80g)
(razem 1410kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

ŚRODA
15.06.2022

Śniadanie: Bułka z masłem (60g)
Paróweczka z wody,sos pomidorowy(150g)
herbata z cytryną (200ml) warzywko/owoc
Obiad: Zupa Kalafiorowa(300ml)
Sznycle ziemniaczane (220g) woda (200ml)
Podwieczorek: Banan (120g)
(razem 1450kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

CZWARTEK
16.07.2022

BOŻE CIAŁO

PIĄTEK
17.06.2022

Śniadanie: Bułka kajzerka z masłem,
metką łososiową,serem żółtym,rzodkiewka(150g)
herbata (200ml)
Obiad: Zupa Krem z Brokuła z grzankami (300ml)
Paluszki Rybne (100g), ziemniaki (150g),
surówka (100g) woda (200ml)
Podwieczorek: Ciasteczka Bebe (30g), flipsy(15g)
(razem 1320kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

ŻYCZYMY SMACZNEGO :)

Menu Obiadowe

PONIEDZIAŁEK

20.06.2022

Śniadanie: Bułeczka wieloziarnista z masłem ,
serkiem Almette ,wędlinką drobiową,papryka(150g)
Herbata z cytryną(200ml)

Obiad: Zupa Pomidorowa z makaronem (300ml),
Zapiekanka ziemniaczana z kiełbaską (220g) woda (200ml)

Podwieczorek: Wafelki (120g)
(razem 1290kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

WTOREK

21.06.2022

Śniadanie: Chałka z masłem (50g)
Płatki na mleku kukurydziane lub kulki czekoladowe(300ml)
warzywko/owoc

Obiad: Zupa Jarzynowa(300ml),
Klopsiki w sosie pieczarkowym (100g), ziemniaki (150g),
surówka wiosenna (100g) woda (200ml)

Podwieczorek: Jogurt owocowy (120g)
(razem 1430kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

ŚRODA

22.06.2022

Śniadanie: Bułka z masłem,
twarogiem białym ,krakowską parzoną, na liściu sałaty,(150g)
Kakao(300ml) warzywko/owoc

Obiad: Zupa Botwinka (300ml)
Makaron z truskawkami (220g)
woda (200ml)

Podwieczorek: cząstki jabłka (80g)Herbatniki(40g)
(razem 1340kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

CZWARTEK

23.06.2022

Śniadanie: Bułeczka z masłem ,
serkiem topionym ,szyneczką konserwową,
pomidor (150g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa Marchewkowa (300ml)
Kurczak z rożną (100g) , ziemniaki (150g),
surówka szwedzka (100g) woda (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g)
(razem 1470kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

PIĄTEK

24.06.2022

Śniadanie: Bułka z masłem ,
Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem (150g)
Herbata Earl Grey (200ml) warzywko/owoc

Obiad: Zupa Krem z cukini z
grozkiem ptysiowym (300ml)
Filet Rybny(100g) , ziemniaczki (150g), surówka (100g)
woda (200ml)

Podwieczorek: Banan (120g)
(razem 1330kcal) (alergeny: seler, mleko,jaja, gluten)

ŻYCZYMY SMACZNEGO :)