DIETA

standardowa

MENU

ZIELONY TALERZYK

dzisiaj - właściwe odżywianie
jutro - dobre zdrowie!

Spis alergenów dostępny jest u Dyrektora placówki.

		CO DZIŚ ZJEMY?	KCAL
PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo ze słonecznikiem (1), masło 82% (7), domowy pasztet z wątróbką drobiową, ser Gouda (7). Pomidor. Ogórek konserwowy. Herbata brzoskwiniowa.	319
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (7,9). Makaron świderki (1) w sosie brokułowo-śmietanowym (7) posypane serem żółtym (7). Kompot owocowy.	458
	PODWIECZOREK:	Bułka grahamka (1), masło 82% (7), domowy schab pieczony z czosnkiem i ziołami. Ogórek kiszony. Woda źródlana.	213
WTOREK	ŚNIADANIE:	Płatki owsiane pełnoziarniste (1), mleko 3,2% (7), pieczywo wiejskie (1), masło (7), domowa wędlina. Papryka. Rzodkiewka. Herbata.	317
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa jarzynowa z zacierką (1,3,7,9). Pulpety wieprzowe w sosie musztardowym (1,10), kasza jęczmienna (1), surówka z białej kapusty, marchewki, papryki i ogórka kiszonego. Kompot.	477
	PODWIECZOREK:	Domowe belriso czyli pudding ryżowy (7) z musem malinowym. Woda źródlana.	220
ŚRODA	ŚNIADANIE:	Pieczywo pszenno-żytnie (1), masło 82% (7), domowe powidła śliwkowo-daktylowe (6), domowy twarożek z cynamonem i miodem (7). Kakao (7).	330
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (1,3,9). Stripsy z kurczaka w panierce z sezamem (1,3,11), puree ziemniaczane, surówka z pora, marchewki i jabłka (3,7,10). Kompot owocowy.	473
	PODWIECZOREK:	Domowe ciasto ucierane z jabłkami, porzeczkami i kruszonką (1,3). Woda źródlana.	217
CZWARTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo pszenno - żytnie (1), masło 82% (7), domowa szynka z indyka z suszonymi pomidorami, pasta twarogowa z papryką (7). Pomidor. Papryka żółta. Herbata z malin.	325
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Żurek wiejski z ziemniakami (1,7,9). Kurczak Tikka Masala w sosie pomidorowo-śmietanowym z kolorową papryką i marchewką (1,7), ryż biały. Kompot owocowy.	487
	PODWIECZOREK:	Koktajl gruszkowy na bazie kefiru, bananów i prażonej gruszki (7). Biszkopt (1,3). Woda źródlana.	210
PIĄTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo wieloziarniste (1), masło 82% (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10), ser żółty (7). Rzodkiewka. Ogórek świeży. Herbata z suszu z hibiskusa.	330
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa krem z żółtych warzyw z groszkiem ptysiowym (1,3,7,9). Naleśniki na słodko z serem białym (1,3,7) polane sosem jogurtowo-truskawkowym (7). Kompot owocowy.	469
	PODWIECZOREK:	Domowa pizza z mąki pełnoziarnistej z sosem ze świeżych pomidorów, domową wędliną i serem mozzarella (1,7). Woda źródlana.	232