

MENU 22 KWIETNIA KANGUROWE

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Białko(g)	Tłuszcze (g)	Węglowod any (g)	Energia (kcal)
Poniedziałek	Koktajl wiśniowy 150ml. Wafle 1 szt. Owoc.	Krem z dyni z grzankami 300 ml.	Spaghetti carbonara 180 g. Fasolka szparagowa 50 g. Kompot 150 ml	Chleb słonecznikowy 40g. Szynka drobiowa 20g. Ogórek zielony/rzodkiewka 20 g. Masło 10g.	39	45	141	1117
Wtorek	Pancake śniadaniowy 1 szt. Mus serowo-jogurtowy waniliowy 50 ml.	Zupa jarzynowa z zacierką 300 g.	Kotlet schabowy 80 g. Ziemniaki 120 g. kapusta duszona 50 g. Kompot jabłkowy 150 ml	Weka razowa 40 g, ser gouda/pasta z warzyw 20 g. Masło 10 g. Ogórek kiszony/rzodkiewka 10 g.	52	35	132	1025
Środa	Kajzerka 40 g. pasztecik domowy 20 g. Pomidorki koktajlowe 20 g.	Krupnik z kaszą jęczmienną i mięsem 300 ml.	Kotlecik warzywny z kaszą jaglaną 80 g. Ziemniaki 120 g, kapusta kiszona 50 g. Kompot wieloowocowy 150ml	Pierogi leniwe 80 g. Owoce mieszane.	34	36	172	1137
Czwartek	Owsianka na mleku 150 ml. Polewa truskawkowa 50 ml. Banan ½.	Barszcz czerwony z ziemniakami jajko (osobno) 300 ml.	Pierogi ruskie 5 szt. Surówka z marchewki 50 g. Kompot truskawkowy 150 ml	Pizza z szynką i serem 60 g. Sos pomidorowy. Warzywa do chrupania 30 g.	62	34	124	1046
Piątek	Bagietka 40g. Twarożek z nowalijkami 20g. warzywa w słupkach 10g.	Zupa pomidorowa z kasza jaglaną 300 ml.	Paluszki rybne 60 g. Ziemniaki 120 g. Buraczki 50 g Kompot wieloowocowy 150ml	Ciasto drożdżowe z serem i kruszonką 60 g. Gruszka.	36	44	130	1041

