

# MENU 8 lipca KANGUROWE

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Białko(g)	Tłuszcze (g)	Węglowod any (g)	Energia (kcal)
Poniedziałek	Kaktajl malinowy 150 ml. Płatki granola 10 g. Banan.	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml.	Ragout wieprzowe 10 g. Kasza pęczak 120 g. Surówka z kapusty czerwonej 50g. Kompot 150 ml	Bułka owsiana 40g. Szynka wiejska 30g. Warzywa do chrupania 30 g. Masło 10g.	41	40	131	1020
Wtorek	Weka razowa 30 g. Ser gouda/pasta warzywna 30 g. Ogórek kiszony. Masło 10 g.	Zupa z z młodych warzyw z czerwoną soczewicą 300 ml	Sznycelek jajeczny 80 g. Ziemniaki. Mizeria 50 g. Kompot jabłkowy 150 ml	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką 60 g. Morele.	36	36	141	1003
Środa	Chleb słonecznikowy 30 g. Jaja na twardo 20 g. Pomidorki koktajlowe 20g. Masło 10g.	Żurek z kielbaską i ziemniakami 300 ml.	Pierogi ruskie 5 szt. Sałatka wiosenna 50 g. Kompot wieloowocowy 150ml.	Serek waniliowy domowy 150 g, ciasteczka owsiane 2 szt. Sliwki.	61	49	121	1158
Czwartek	Owsianka na mleku z jabłkiem 150 ml. Bułeczka maślana z nadzieniem owocowym 1 szt.	Zupa ogórkowa z ryżem 300 g.	Bitki z indyka 80 g. kolorowe kopytka 100 g. Kapusta kiszona 50 g. Kompot truskawkowy 150 ml	Foccaccia w paskach 40 g. Dip jogurtowy 50 g. rzodkiew biała w słupkach 30 g.	45	47	121	1071
Piątek	Chleb razowy 40 g, twarożek wiejski/pasta z makreli 20 g, rzodkiewka, nowalijki 20 g. Masło 10 g.	Krem z zielonego groszku 300 ml, grzanki 10 g.	Makaron penne w sosie pomidorowym zapiekany z mozzarellą 180 g Surówka z marchewki 50 g.	Muffinka kakaowa 60 g. Arbuz 60 g.	37	38	142	1039