

MENU 18 LISTOPADA KANGUROWE

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Białko(g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Energia (kcal)
Poniedziałek	Smoothie owocowe 150g. Domowa granola 20g. Banan.	Zupa ziemniaczana z tymiankiem 300ml.	Spaghetti karbonara 180 g. Fasolka zielona z masłem. Kompot śliwkowy 150 ml.	Chleb żytni 40g. Ser gouda/humus 20g. Marchewka/papryka w słupkach 10g. Masło 10g.	38	38	164	1109
Wtorek	Chleb słonecznikowy 60 g. Twarożek z rzodkiewką 20g. Ogórek zielony 10g Masło 10g.	Krem z białych warzyw 300 ml.	Podudzia z kurczaka pieczone 80g. Ziemniaki 120g. Sałatka pekińska 50g. Kompot wieloowocowy 150ml.	Ciast drożdżowe z serem i kruszonką 80 g. Jabłko.	49	38	139	1074
Środa	Bułka owsiana 40g. Roladka domowa z indyka 20g. Ogórek kiszony/rzodkiewka 10g. Masło 10g.	Żurek z ziemniakami i kiełbaską 300 ml.	Lasagne bolońska 180 g. Sałata z winegretem 50 g. Kompot truskawkowy 150ml.	Jogurt naturalny/mus owocowy 150 ml. Ciasteczko owsiane.	48	40	140	1070
Czwartek	Owsianka na mleku 150 ml. Wafle wielozbożowe. Gruszka.	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 300ml.	Bitki z indyka 80 g, Kopytka kolorowe 120 g. Buraczki 50g. Kompot 150 ml.	Weka razowa 60 g. Masło 10g. Szynka wieprzowa 20 g. Pomidorki koktajlowe/kalarepka 20 g.	38	44	157	1122
Piątek	Bułka kajzerka 40g. Jajko na twardo 20g. Papryka/ogórek 20g. Masło 10g.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml.	Paluszki rybne 70 g. Ziemniaki 120 g. Colesław 50 g. Kompot 150 ml.	Muffinka z malinami. Gruszka.	39	41	143	1044