














13 - 17 V 2019

Wzrost Wicherowe Wzgorze

	SNIADANIE 08.30		OBIAD 11.30		PODWIECZOREK 13.30	
Poniedziałek	Płatki Kukurydziane 25g (1,5,8,11), Miód 4g, Mleko 200g (7), Herbata Owocowa 200g		Rosół (9,10) z Makaronem (1,3,7) 200g		Jabłka 100g 	
			Kurczak w Sosie 120g (3,7,9,10)			
			Ziemniaki Got. 150g			
			Surówka Wiosenna 60g (9,10)			
Wtorek	Chleb 50g (1), Masło 5g (7), Sałata 3g, Szyunka Konserwowa 20g (9,10), Ogórek 10g, Pomidor 10g, Mleko 200g		Zupa Kalafiorowa 200g (7,9,10)		Pomarańcze 100g 	
			Jajko Sadzone (3) 55g			
			Ziem. Puree 150g (7)			
			Warzywa Gotowane 60g			
Środa	Jajko Gotowane 1/2 szt 30g (3), Majonez 3g (3,7,9,10), Bułka Paryska 30g (1,3,7,11), Masło 3g (7), Szyunka Konserwowa 15g (9,10), Sałata 5g, Pomidor 10g, Ogórek 10g, Herbata 200g		Zupa Brokułowa 200g (7,9,10)		Chleb Tostowy 25g (1,3,11), Masło 3g (7), Dżem Niskosłodzony 10g 	
			Pieczeń Rzymska 90g (1,3,7,9,10)			
			Ziemniaki Got. 150g			
			Surówka Ukraińska 60g (3,7,9)			
Czwartek	Bułka 50g (1,3), Masło 5g (7), Sałata 3g, Ser Żółty 20g (7), Pomidor 10g, Rzodkiewka 10g, Kakao z Mlekiem 200g (7)		Kapuśniak (9,10)		Jabłka 100g 	
			Spaghetti Po Bolońsku 220g (1,3,7,9,10)			
			Kompot 200g			
Piątek	Sałatka Jarzynowa 80g (3,7,9,10), Chleb 25g (11), Masło 3g (7), Sałata 5g, Pomidor 10g, Ogórek 10g, Herbata Owocowa 200g		Zupa Pomidorowa (7,9,10) z Makaronem (1,3) 200g		Banany 100g 	
			Paluszki Rybne Pieczone 60g (1,3,4,9,10)			
			Ziem. Puree 150g (7)			
			Surówka z Kapusty Pekińskiej 60g (3,7,9,10)			
			Kompot 200g		Deser Mleczny 75g (1,7,8), Herbatniki 15g (1,3,7)  