

*Menu dietetyczne - dieta całodzienna
w dniach 20 - 26.08.2018 roku*

OFERTA MENU

Poniedziałek, 20.08.2018

*I śniadanie: Koktajl wiśniowy
II śniadanie: Kanapki razowe z żółtym serem, pomidorem, przecierem owocowym
Obiad: Kurczak na słodko-kwaśno z brązowym ryżem i sałatką z ogórka konserwowego*

*Podwieczorek: Sałatka z ogórka kiszzonego z ananasem
Kolacja: Tuńczykowa uczta - sałatka z tuńczyka na chrupkim pieczywie*

Wtorek, 21.08.2018

*I śniadanie: Szynka gotowana na sałatce z zielonego ogórka
II śniadanie: Kompozycja warzyw gotowanych z sezamen i grzankami razowymi
Obiad: Spaghetti podane z sosem pomidorowym z pieczarkami*

*Podwieczorek: Truskawki z kremowym sosem
Kolacja: Sałatka brokułowa z serem feta i migdałami*

Środa, 22.08.2018

*I śniadanie: Koktajl wzmacniający o smaku kiwi
II śniadanie: Tosty z białym serem podane z sałatką z pomidora i dipem cytrynowym
Obiad: Kotlet schabowy w ziołach prowansalskich podany z brązowym ryżem i fasolką szparagową*

*Podwieczorek: Fantazja owocowa z sosem jogurtowym i sezamem
Kolacja: Sałatka z jajka z kaszą gryczaną*

Czwartek, 23.08.2018

*I śniadanie: Przecier jabłkowo-gruszkowy z jogurtem i płatkami migdałów
II śniadanie: Grzane kielbaski z musztardą ziołową, sałatką z sosem vinaigrette i pełnoziarnistym pieczywem
Obiad: Krem kalafiorowy z gotowanym mięsem z kurczaka*

*Podwieczorek: Warzywa na parze z migdałami i białym puchem
Kolacja: Koktajl bananowy z otrębami*

Piątek, 24.08.2018

*I śniadanie: Jajko na twardo z sałatką z pomidora z kielkami i dipem cytrynowym
II śniadanie: Owsianka na mleku z brzoskwiniami i truskawkami
Obiad: Chrupiący filec z dorsza podany z ziemniakami gotowanymi z koperkiem i surówką z kapusty kiszzonej z jabłkiem*

*Podwieczorek: Pieczony banan z konfiturą owocową i jogurtem waniliowym
Kolacja: Kolorowa sałatka z roszponki i pomidora z serem mozzarella i sosem koperkowym i tostami razowymi*

Sobota, 25.08.2018

*I śniadanie: Koktajl sojowo-owocowy
II śniadanie: Sałatka z rzodkiewki i gruszki z dipem ziołowym podana z kanapką ziołową
Obiad: Pieczona pierś z kurczaka w musztardowej marynacie podana z ziemniakami gotowanymi i sałatką z kiwi*

*Podwieczorek: Meksykańska sałatka z czerwoną fasolką
Kolacja: Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i białym serem*

Niedziela, 26.08.2018

*I śniadanie: Sałatka owocowa pod pierzynką jogurtową z musli
II śniadanie: Pieczywo chrupkie z dipem ziołowym i wędliną podane z sałatką z pomidora
Obiad: Polędwiczka wieprzowa duszona w pomidorach podana z ziemniakami gotowanymi i mizerią*

*Podwieczorek: Ryż na sypko z jabłkiem
Kolacja: Mus waniliowo - wiśniowy*

