

MENU 28 KWIETNIA KANGUROWE

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Białko(g)	Tłuszcze(g)	Węglowodany(g)	Energia(kcal)
Poniedziałek	Weka razowa 60 g, kabanos/humus 20 g , masło 10 g. Ogórek kiszony/marchewka w słupkach 20 g.	Żurek z ziemniakami i jajkiem 300ml.	Spaghetti w sosie bolońskim 180 g. Sałata z winogretem 50 g. Kompot jabłkowy 150 ml.	Budyń waniliowy 150 ml. Bułeczka maślana. Gruszka.	38	38	164	1109
Wtorek	Kasza jaglana na mleku 150 ml. Duszone jabłko 50 g. Wafle.	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml.	Gulasz z indyka w sosie własnym 100 g, kopytka 120 g. Buraczki duszone 50 g. Kompot 150 ml.	Bułka grahamka. Pasta jajeczna 20g. Ogórek/papryka 20g. Masło 10g.	49	38	139	1074
Środa	Chleb chrupki 20 g. Masło 10 g. Pasta twarogowa 50 g. Rzodkiewka/pomidor / szczypiorek 30 g.	Rosół z makaronem i mięsem 300 ml	Pulpeciki w sosie pomidorowym 100 g. kasza pęczak120 g. Sałátka z kiszonym ogórkiem 50 g. Kompot truskawkowy 150ml.	Ciasteczko brownie. Kisiel owocowy 150 ml. Mandarynka.	48	40	140	1070