



CO JEMY W WESOŁEJ CHATCE?

“NIECH POŻYWIENIE BĘDZIE WAM LEKARSTWEM,
A LEKARSTWO POŻYWIENIEM”
HIPOKRATES



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

WESOŁE MENU

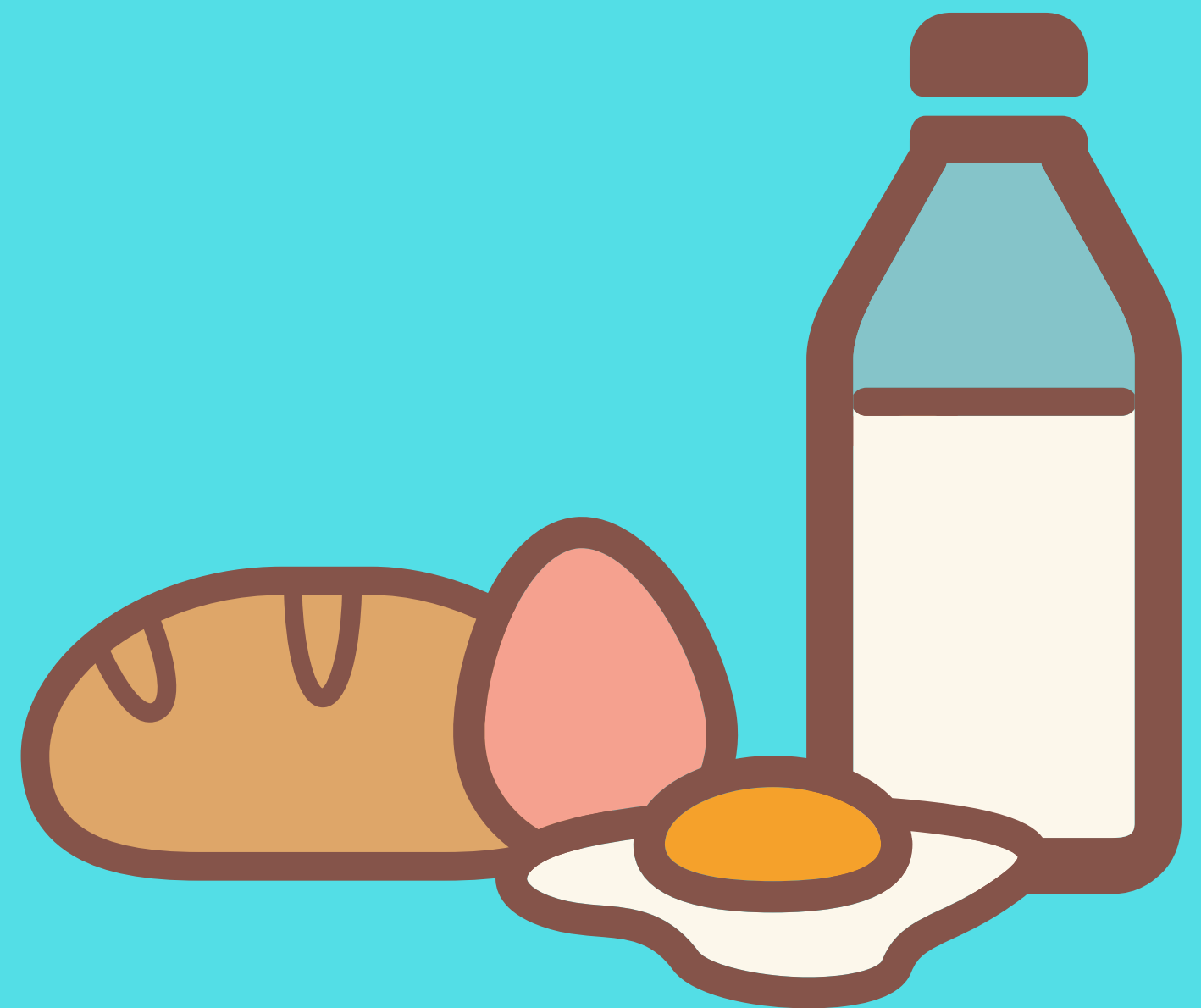


PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

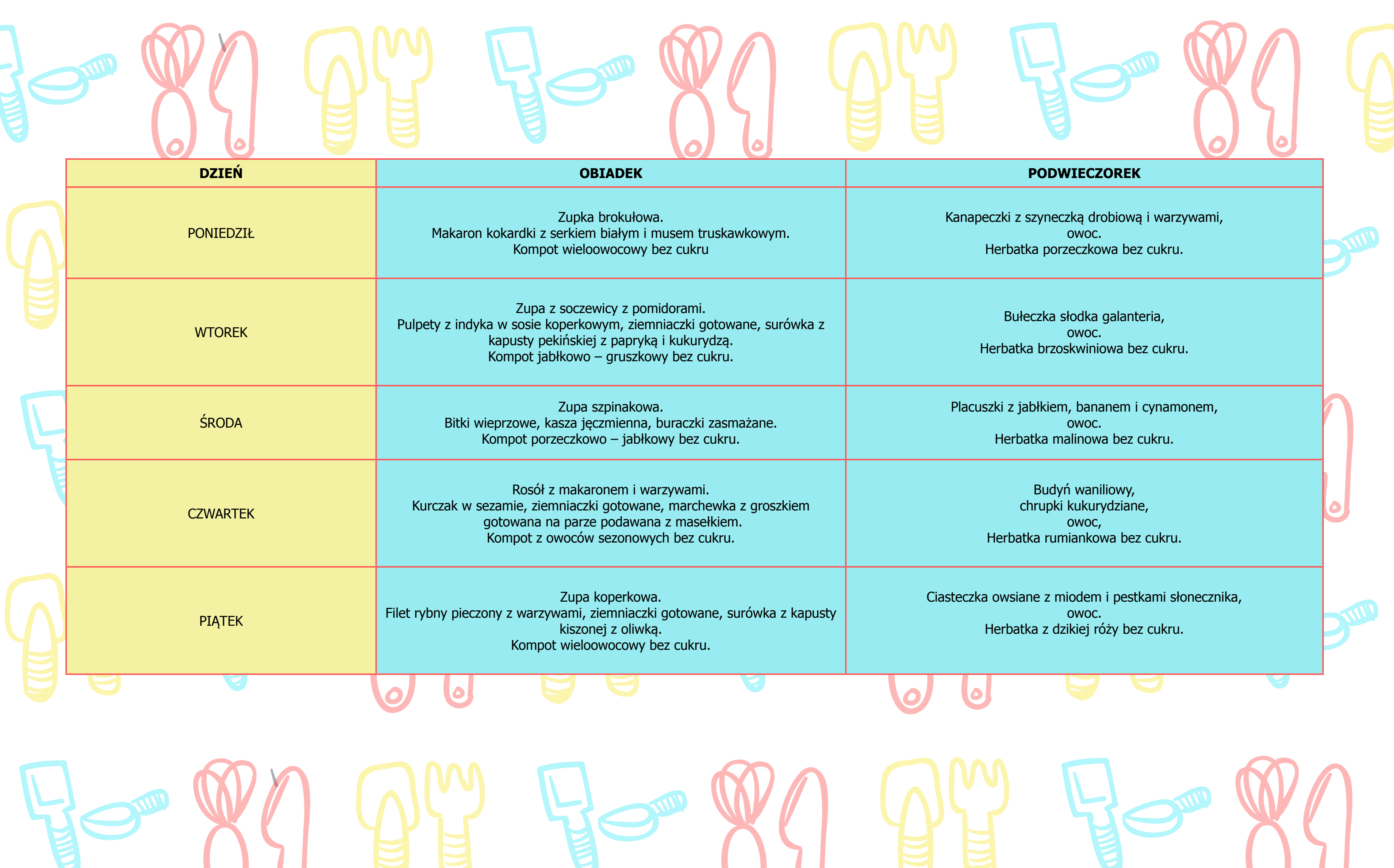


WESOŁE MENU

NA WESOŁE ŚNIADANKA CODZIENNIE SERWUJEMY
ZUPKĘ MLECZNĄ (PŁATKI NA MLECZKU, KASZKĘ
MANNA ITD.) ORAZ KANAPECZKI Z MASEŁKIEM
ŚMIETANKOWYM I ZAMIENNIE Z WĘDLINĄ, SERKIEM
LUB JAJECZKIEM.



DZIEŃ	OBIADEK	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Delikatna zupa fasolowa. Makaron penne z sosem bolognese i bazylią, surówka colesław z oliwką. Kompot owocowy bez cukru.	Kanapeczki z serem białym i miodem, owoc, Herbatka jabłkowa bez cukru.
WTOREK	Zupa ogórkowa. Eskalopki drobiowe w sosie z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej z warzywami skropiona oliwką. Kompot jabłkowo – porzeczkowy bez cukru.	Koktajl bananowo – truskawkowy, wafel ryżowy. Herbatka rumiankowa bez cukru.
ŚRODA	Barszcz czerwony. Gołąbki z ryżem bez zawijania w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidorka i papryki. Kompot z owoców sezonowych bez cukru.	Kisielek, chrupki kukurydziane. Herbatka brzoskwiniowa bez cukru.
CZWARTEK	Zupa warzywna z natką pietruszki. Kluseczki leniwe z bułeczką tartą, masłem, cynamonem, surówka z tartej marchewki i ananasa z oliwką. Kompot owocowy z jabłkiem bez cukru.	Kanapeczki z pieczywa pełnoziarnistego, z szyneczką laurową i warzywami. Herbatka żurawinowa bez cukru.
PIĄTEK	Zupa pomidorowa z makaronem. Tradycyjne paluszki rybne z mintaja, ziemniaczki gotowane, fasolka szparagowa gotowana na parze z dodatkiem marchewki i masła. Kompot owocowy bez cukru.	Ciasto z owocami sezonowymi i cynamonem, owoc, Herbatka malinowo – imbirowa bez cukru.



DZIEŃ	OBIADEK	PODWIECZOREK
PONIEDZIŁ	Zupka brokułowa. Makaron kokardki z serem białym i musem truskawkowym. Kompot wieloowocowy bez cukru	Kanapeczki z szyneczką drobiową i warzywami, owoc. Herbatka porzeczkowa bez cukru.
WTOREK	Zupa z soczewicy z pomidorami. Pulpety z indyka w sosie koperkowym, ziemniaczki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą. Kompot jabłkowo – gruszkowy bez cukru.	Bułeczka słodka galanteria, owoc. Herbatka brzoskwiniowa bez cukru.
ŚRODA	Zupa szpinakowa. Bitki wieprzowe, kasza jęczmienna, buraczki zasmażane. Kompot porzeczkowo – jabłkowy bez cukru.	Placuszki z jabłkiem, bananem i cynamonem, owoc. Herbatka malinowa bez cukru.
CZWARTEK	Rosół z makaronem i warzywami. Kurczak w sezamie, ziemniaczki gotowane, marchewka z groszkiem gotowana na parze podawana z masłem. Kompot z owoców sezonowych bez cukru.	Budyń waniliowy, chrupki kukurydziane, owoc, Herbatka rumiankowa bez cukru.
PIĄTEK	Zupa koperkowa. Filet rybny pieczony z warzywami, ziemniaczki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z oliwką. Kompot wieloowocowy bez cukru.	Ciasteczka owsiane z miodem i pestkami słonecznika, owoc. Herbatka z dzikiej róży bez cukru.



WSZYSTKIM NASZYM CHATKOWICZOM
ŻYCZYMY SMACZNEGO! :)