JAK ZDROWO JEŚĆ ZA 99ZŁ/TYDZIEŃ?

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE 8:00
Twarożek ze szczypiorkiem na jogurcie
Chleb żytni razowy
Pomidor
Olej rzepakowy

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30
Gruszka, jabłko
OBIAD 15:00
Papryka faszerowana wołowiną i pęczakiem
KOLACJA 18:30
Owsianka malinowa z otrębami pszennymi

WTOREK

ŚNIADANIE 8:00
Szynka pieczona
Chleb żytni razowy
Ogórek zielony (długi)
Olej rzepakowy

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30
Winogrona
Jogurt z malinami

OBIAD 15:00
Papryka faszerowana wołowiną i pęczakiem

KOLACJA 18:30
Sałatka makaronowa z fasolką szparagową, marchewką, kolendrą i prażonym sezamem, pomidor

ŚRODA

ŚNIADANIE 8:00
Twarożek ze szczypiorkiem na jogurcie
Chleb żytni razowy
Pomidor
Olej rzepakowy

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30
Winogrona, jabłko

OBIAD 15:00
Kurczak duszony w warzywach z ryżem

KOLACJA 18:30
Sałatka makaronowa z fasolką szparagową, marchewką, kolendrą i prażonym sezamem, pomidor

CZWARTEK

ŚNIADANIE 8:00
Twarożek ze świeżym ogórkiem
Bułki grahamki
Ogórek zielony (długi)
Olej rzepakowy

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30
Banan jabłko

OBIAD 15:00
Kurczak duszony w warzywach z ryżem

KOLACJA 18:30
Kasza jaglana na mleku z miodem i rodzynkami

PIĄTEK

ŚNIADANIE 8:00
Mozzarella przekładana pomidorem, bazylia
Chleb żytni razowy
Olej rzepakowy

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30
Gruszka, jabłko

OBIAD 15:00
Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną

KOLACJA 18:30
Bułka pełnoziarnista z ogórkiem i koperkiem

Jadłospis przygotowała dla Państwa:
specjalista ds żywienia
Justyna Krasucka

fundacja SEKTOR 3

zadanie współfinansowane ze środków Miasta Szczecin

Miasto Szczecin

FUNDACJA MACIERZANKA

JAK ZDROWO JEŚĆ ZA 99 ZŁOTYCH NA TYDZIEŃ?

JADŁOSPIS

SOBOTA

ŚNIADANIE
Serek wiejski z rzodkiewką
Chleb żytni razowy
Papryka czerwona
Olej rzepakowy

DRUGIE ŚNIADANIE
Kiwi
Banan z jogurtem

OBIAD
Dorsz duszony w porach z brokułem
i pomidorową kaszą jaglaną

KOLACJA
Pełnoziarniste naleśniki ze
szpinakiem

NIEDZIELA

ŚNIADANIE
Jajecznica
Chleb żytni razowy
Pomidor
Olej rzepakowy

DRUGIE ŚNIADANIE
Gruszka
jabłko

OBIAD
Filet z kurczaka lub z indyka w sezamie z ziemniakami i sałatą w sosie vinegrette

KOLACJA
Pełnoziarniste naleśniki ze
szpinakiem

mikro DOTACJE
fundacja SEKTOR 3
współfinansowane ze środków Miasta Szczecin
Miasto Szczecin
Fundacja Macierzanka