

poniedziałek 04.03

śniadanie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym; kanapka z 1/2 bułki z sałatą, kiełbasą żywiecką i ogórkiem; rzodkiewka do chrupania; papryka do chrupania; kakao (1, 7)

zupa: kalafiorowa (7, 9)

drugie danie: polędwiczki z kurczaka w sosie śmietanowym z natką pietruszki; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem; kasza pęczak (1, 7, 9)

drugie danie wegetariańskie: surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem; lasagne z duszonymi warzywami, z sosem śmietanowym (1, 3, 7)

deser: wafel ryżowy

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: biszkopty; jogurt owocowy (7)

wtorek 05.03

śniadanie: frankfurterka z wody, sos pomidorowy; kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka; herbata malinowa (7, 10)

zupa: fasolowa (9)

drugie danie: naleśniki z białym serem, z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: naleśniki z białym serem, z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

deser: kisiel

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: sok; Kriksy-chrupki kukurydziane

środa 06.03

śniadanie: kasza manna na mleku; tost pełnoziarnisty z serem mozzarella, sos pomidorowy; warzywa do chrupania; herbata z cytryną (1, 7)

zupa: kapuśniak (9)

drugie danie: makaron z sosem bolognese; surówka z białej kapusty z marchewką (1, 3, 10)

drugie danie wegetariańskie: makaron z sosem z pomidorów pelati z ziołami; surówka z białej kapusty z marchewką (1, 3, 9, 10)

deser: kruche ciastko

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: sok; Dobra Kaloria przekąska owocowa (5, 11)

czwartek 07.03

śniadanie: kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka; jajecznica; warzywa do chrupania; herbata owocowa (7)

zupa: pomidorowa (1, 3, 7, 9)

drugie danie: gyros z kurczaka; sos tzatziki; ryż; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym i pestkami dyni (7)

drugie danie wegetariańskie: placki z tartej cukinii i marchewki; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym i pestkami dyni (1, 3, 7)

deser: owoc

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: baton kakaowy Flips Sante; sok

piątek 08.03

śniadanie: owsianka na mleku; kanapka z 1/2 bułki grahamki z pastą twarogową, z ogórkiem; warzywa do chrupania; kakao (1, 7)

zupa: krem z dyni (9)

drugie danie: ryż z jabłkami, ze śmietaną; surówka z selera z rodzynkami (7)

drugie danie wegetariańskie: ryż z jabłkami, ze śmietaną; surówka z selera z rodzynkami (7)

deser: galaretki

napój: herbata owocowa; woda mineralna z cytryną

podwieczorek: snacki kukurydziane Sante; sok © 2024 Aplikacja sp. z o.o. sp. k.