

poniedziałek 11.09

śniadanie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką; ogórek do chrupania; herbata z cytryną; mleko (1, 7)

zupa: krupnik (1, 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: muffinka; sok (1, 3, 7)

wtorek 12.09

śniadanie: kasza manna z musem truskawkowym; kanapka z 1/2 bułki z szynką, sałatą lodową i papryką; warzywa do chrupania; kakao (1, 7)

zupa: kapuśniak (9)

drugie danie: kluski leniwe z tartą bułką i masłem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: kluski leniwe z tartą bułką i masłem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

deser: kisiel

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: Salatini Snack; sok

środa 13.09

śniadanie: jajecznica z 1 jajka na maśle; kanapka z pieczywa razowego, ogórek, papryka; warzywa do chrupania; herbata z cytryną; kakao (1, 3, 7)

zupa: brokułowa (7, 9)

drugie danie: klopsiki wieprzowo-drobiowe; sos pieczeniowy; kasza bulgur; buraczki na ciepło (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: medalion z kaszy jaglanej, ze szpinakiem i ziarnami słonecznika; kasza bulgur; buraczki na ciepło (1, 3, 7)

deser: owoc

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: Be Raw baton owocowy; sok (5, 11)

czwartek 14.09

śniadanie: kanapka z 1/2 bułki z masłem, sałatą, kiełbasą żywiecką i ogórkiem; crunchy z owocami na mleku bez laktozy; rzodkiewka do chrupania; kakao; herbata z cytryną (1, 5, 7, 11)

zupa: rosół z makaronem i marchewką (1, 3, 9)

drugie danie: filet z indyka panierowany; ziemniaki; surówka z tartej marchewki ze śmietaną (1, 3, 10)

drugie danie wegetariańskie: boczniki panierowane; ziemniaki; surówka z tartej marchewki ze śmietaną (1, 3)

deser: ciasto domowe (1, 3, 7)

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: Fit ciastka zbożowe z kakao Sante; sok

piątek 15.09

śniadanie: zupa mleczna; tost pełnoziarnisty z serem mozzarella, sos pomidorowy; warzywa do chrupania; herbata malinowa (1, 3, 7)

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

drugie danie: filet z mintaja panierowany; ryż; surówka z kiszanej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 4)

drugie danie wegetariańskie: placki ziemniaczane; dip pietruszkowy; surówka z kiszanej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 7)

deser: galaretki

napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

podwieczorek: sok Vitamini Tymbark; popcorn