

poniedziałek 13.11

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 kurczakiem, z sosem z pomarańczowych warzyw ; surówka z białej kapusty z marchewką (3, 10)

drugie danie wegetariańskie: makaron z sosem z pomarańczowych warzywi; 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 14.11

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

zupa: kapuśniak (9)

drugie danie: racuchy z tartymi jabłkami z cukrem pudrem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: racuchy z tartymi jabłkami z cukrem pudrem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

deser: kisiel

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: Salatini Snack; sok

środa 15.11

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: odwrócone gołąbki z mięsem, ryżem i sosem pomidorowym; kasza bulgur; buraczki na ciepło (1, 7)

drugie danie wegetariańskie: medalion z białych warzyw z parmezanem; dip koperkowy; kasza bulgur; buraczki na ciepło (1, 3, 7)

deser: owoc

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: banan; sok

czwartek 16.11

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 17.11

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: galaretka

napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

podwieczorek: sok Vitamini Tymbark; popcorn