

poniedziałek 16.10

**śniadanie:** płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym; kanapka z 1/2 bułki z masłem, sałatą, polędwicą sopocką i ogórkiem; marchewka do chrupania; herbata z cytryną; kakao (1, 7)

**zupa:** kapuśniak (9)

**drugie danie:** kotlet mielony; kasza bulgur, bukiet warzyw (1, 3, 7)

**drugie danie wegetariańskie:** kaszotto z soczewicą i warzywami; buraczki na ciepło (1, 7, 9)

**deser:** wafel ryżowy

**napój:** herbata z cytryną; woda mineralna

**podwieczorek:** baton Ba Bakalland ; sok (5, 7, 11)

wtorek 17.10

**śniadanie:** zupa mleczna; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką; papryka do chrupania; herbata z cytryną (1, 3, 7)

**zupa:** barszcz ukraiński (7, 9)

**drugie danie:** pierś kurczaka pieczona; dip koperkowy; kasza kuskus; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (1, 7)

**drugie danie wegetariańskie:** medalion ryżowo-serowy; kasza kuskus; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (1, 3, 7)

**deser:** budyń (7)

**napój:** kompot wieloowocowy; woda mineralna z cytryną

**podwieczorek:** jogurt owocowy, herbatniki (1,7)

środa 18.10

**śniadanie:** tost pełnoziarnisty z szynką i serem mozzarella, sos pomidorowy; rzodkiewka do chrupania; herbata z cytryną; kakao (1, 7)

**zupa:** ogórkowa (7, 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:** ciastko z ziarnami słonecznika (1, 8)

**napój:** woda mineralna z cytryną

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

czwartek 19.10

**śniadanie:** crunchy z owocami z jogurtem naturalnym; kanapka z pieczywa razowego z pasztetem i pomidorem, ogórek kwaszony; chałka z masłem i konfiturą owocową; herbata z cytryną; kakao (1, 5, 7, 10, 11)

**zupa:** zalewajka (1, 9, 10)

**drugie danie:** panierowany filec z indyka; ryż; surówka z tartej marchewki i jabłek (1, 3, 10)

**drugie danie wegetariańskie:** papryka faszerowana warzywami i kaszą kuskus; ryż; surówka z tartej marchewki i jabłek

**deser:** jabłko

**napój:** sok; woda mineralna

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

piątek 20.10

**śniadanie:** jajecznica z 1 jajka na maśle; kanapka z pieczywa razowego, pomidor, rzodkiewka; jabłko; herbata z cytryną; kakao (1, 3, 7)

**zupa:** krupnik (1, 9)

**drugie danie:** makaron z musem truskawkowym z białym serem i jogurtem naturalnym; sałatka owocowa (1, 3, 7)

**drugie danie wegetariańskie:** makaron z musem truskawkowym z białym serem i jogurtem naturalnym; sałatka owocowa (1, 3, 7)

**deser:** ciasto domowe (1, 3, 7)

**napój:** napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

**podwieczorek:** popcorn; sok