

poniedziałek 06.11

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

zupa: krupnik (1, 9)

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

drugie danie wegetariańskie: makaron ze szpinakiem w śmietanie ; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: drugie śniadanie mus; andruty

wtorek 07.11

śniadanie: kasza manna na mleku; tosty z serem mozzarella i szynką, sos pomidorowy; warzywa do chrupania; kakao; herbata z cytryną (1, 7)

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

drugie danie: udzik z kurczaka z rozmarynem; ryż; marchewka baby z wody

drugie danie wegetariańskie: medalion z kalafiora, parmezanu i pestek dyni; ryż; marchewka baby z wody (1, 3)

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: wafle ryżowe z polewą malinową Sante; sok (7)

środa 08.11

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 biały (1, 7, 9)

drugie danie: odwrócone gołąbki warzywne z ryżem z sosem pomidorowym ; kasza kuskus; mizeria na sałacie lodowej (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: gołąbki warzywne z sosem pomidorowym ; kasza kuskus; mizeria na sałacie lodowej (1, 3, 7)

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: snacki kukurydziane Sante; woda mineralna

czwartek 09.11

śniadanie: jajko na twardo; kanapka z 1/2 bułki pszennej z masłem; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką; ogórek do chrupania; kakao; herbata z cytryną (1,3,7)

zupa: barszcz czerwony zabieleny (7, 9)

drugie danie: pierogi z mięsem, z wody; surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3)

drugie danie wegetariańskie: pierogi ruskie; surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3)

napój: herbata z cytryną; woda mineralna

podwieczorek: galaretki; sok

piątek 10.11

śniadanie: parówka z wody, sos pomidorowy; kanapka z pieczywa razowego, pomidor, rzodkiewka; ogórek do chrupania; kakao; herbata z cytryną (1, 7, 10)

zupa: koperkowa (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)

napój: woda mineralna

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