

### **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:** pieczarkowa (1, 7, 9)

**drugie danie:** pierś z kurczaka w sosie z pomarańczowych warzyw; makaron; surówka z białej kapusty z marchewką (1, 3, 9, 10)

**drugie danie wegetariańskie:** makaron z sosem z pomarańczowych warzyw; surówka z białej kapusty z marchewką (3, 10)

**napój:** sok; woda mineralna

**podwieczorek:** mus owocowy; herbatniki (1,7)

### **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 czerwony zabieleny (7, 9)

**drugie danie:** kotlet mielony; kasza pęczak, bulgur i soczewica; fasolka szparagowa (1, 3, 7)

**drugie danie wegetariańskie:** medalion ryżowo-serowy; kasza pęczak, bulgur i soczewica; fasolka szparagowa; dip pietruszkowy (1, 3, 7)

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

**podwieczorek:** Kriksy-chrupki kukurydziane; sok

### **Środa 18.10**

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

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

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

**drugie danie wegetariańskie:** naleśniki z serem camembert, z żurawiną; surówka z tartej marchewki ze śmietaną (1, 3, 7)

**napój:** sok; woda mineralna

**podwieczorek:** baton Ba Kids krówka Bakalland; woda mineralna (5, 7, 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:** ryżanka (9)

**drugie danie:** stroganoff z szynki wieprzowej z ogórkiem kwaszonym i pieczarkami; ziemniaki; buraczki na ciepło (1, 7)

**drugie danie wegetariańskie:** tarta z warzywami; buraczki na ciepło (1, 3, 7)

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

**podwieczorek:** mleko smakowe; andruty (7)

### **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:** zupa z ciecierzycy

**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)

**napój:** woda mineralna

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