

czwartek 02.11

śniadanie: parówki z wody; sos pomidorowy; kajzerka z masłem; ogórek, papryka do chrupania; herbata owocowa; (7, 10)

zupa: ogórkowa (7, 9)

drugie danie: gyros z kurczaka; sos tzatziki; ryż; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z pestkami słonecznika + druga surówka do wyboru (7)

drugie danie wegetariańskie: risotto z warzywami; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z pestkami słonecznika + druga surówka do wyboru

deser: kisiel

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: kanapka z masłem, żółtym serem i pomidorem, kruche ciastko, herbata owocowa lub woda mineralna

piątek 03.11

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

zupa: ryżanka (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: kruche ciastko (1, 8)

napój: woda mineralna; sok

podwieczorek: baton wielozbożowy; owoc; herbata z cytryną lub woda mineralna

poniedziałek 06.11

śniadanie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym; kanapka z sałatą, kielbasą żywiecką i ogórkiem; kakao; (1, 7)

zupa: jarzynowa (9)

drugie danie: polędwiczki z kurczaka w sosie śmietanowym z natką pietruszki; kasza pęczak; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem + druga surówka do wyboru (1, 7, 9)

drugie danie wegetariańskie: kopytka z duszonymi warzywami, z sosem śmietanowym; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem + druga surówka do wyboru

deser: wafel ryżowy

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: budyń; chrupki kukurydziane; sok lub woda mineralna

wtorek 07.11

śniadanie: zupa mleczna; kanapka z masłem, pasztetem i pomidorem; warzywa do chrupania; herbata owocowa; (1, 3, 7)

zupa: fasolowa (7, 9)

drugie danie: pierogi z mięsem; surówka z ogórków szwedzkich z białą kapustą + druga surówka do wyboru

drugie danie wegetariańskie: pierogi z białym serem i jogurtem; surówka z tartej marchewki z jabłkami + druga surówka do wyboru

deser: kruche ciastko

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna z cytryną

podwieczorek: serek waniliowy; biszkopty; herbata owocowa lub woda mineralna (7)

środa 08.11

śniadanie: płatki ryżowe na mleku; kanapka z sałatą, serem żółtym i papryką; 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 + druga surówka do wyboru (1, 7)

drugie danie wegetariańskie: medalion z buraka ze słonecznikiem i sezamem; kasza kuskus; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem + druga surówka do wyboru

deser: budyń (7)

napój: herbata owocowa; woda mineralna z cytryną

podwieczorek: bułka maślana z konfiturą wiśniową; mleko lub woda mineralna

czwartek 09.11

śniadanie: frankfurterki z wody; kanapka z masłem; papryką i ogórek do chrupania; kakao (1, 3, 7)

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

drugie danie: gulasz z indyka z warzywami; ryż; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z pestkami słonecznika + druga surówka do wyboru

drugie danie wegetariańskie: gulasz warzywny; ryż; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z pestkami słonecznika + druga surówka do wyboru

deser: galaretki

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: wafel ryżowy z masłem i dżemem; owoc; sok lub woda mineralna

piątek 10.11

śniadanie: crunchy z owocami na mleku; jajko na twardo; kajzerka z masłem; pomidor, rzodkiewka; ogórek do chrupania; herbata z cytryną (1, 7, 10)

zupa: zacierkowa (1, 3, 9)

drugie danie: naleśniki z białym serem, z jogurtem; surówka z tartej marchewki i jabłek (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: naleśniki z białym serem, z jogurtem; surówka z tartej marchewki i jabłek (1, 3, 7)

deser: owoc

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: kisiel; herbatniki maślane; herbata z cytryną lub woda mineralna

poniedziałek 13.11

śniadanie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym; chałka z masłem i konfiturą wiśniową; mleko (1, 7)

zupa: krupnik (1, 9)

drugie danie: makaron z sosem bolognese; surówka z białej kapusty z marchewką + druga surówka do wyboru (1, 3, 10)

drugie danie wegetariańskie: makaron z sosem z pomidorów pelati z ziołami; surówka z białej kapusty z marchewką + druga surówka do wyboru

deser: wafelek śmietankowy

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: kanapka z masłem, żółtym serem i pomidorem; kruche ciastko; sok lub woda mineralna

wtorek 14.11

śniadanie: kasza manna na mleku; kanapka z masłem, szynka wieprzową, sałatą i pomidorem; herbata malinowa; (7, 10)

zupa: rosół z makaronem i marchewką

drugie danie: filet z indyka panierowany; ziemniaki; surówka z tartej marchewki ze śmietaną + druga surówka do wyboru

drugie danie wegetariańskie: medalion z kaszy jaglanej ze szpinakiem i ziarnami słonecznika; ziemniaki; surówka z tartej marchewki ze śmietaną + druga surówka do wyboru

deser: kisiel

napój: woda mineralna z cytryną; sok

podwieczorek: jogurt truskawkowy; biszkopty; herbata owocowa lub woda mineralna

środa 15.11

śniadanie: jajecznica na maśle; kanapka z masłem; ogórek, papryka do chrupania; herbata z cytryną; (1, 3, 7)

zupa: brokułowa (7, 9)

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

drugie danie wegetariańskie: boczniki panierowane; kasza bulgur; buraczki na ciepło + druga surówka do wyboru

deser: ciastko z marmoladą

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: drożdżówka; mleko smakowe

czwartek 16.11

śniadanie: płatki na mleku; kanapka z masłem, polędwicą sopocką i sałatą; rzodkiewka do chrupania; kakao; (1, 5, 7, 11)

zupa: kapuśniak (1, 3, 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: wafelek kakaowy (1,8)

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: kanapka z pastą jajeczną; kruche ciastko; herbata lub woda mineralna

piątek 17.11

śniadanie: płatki zbożowe na mleku; tost francuski z dżemem; herbata malinowa (1, 3, 7)

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

drugie danie: paluszki z mintaja panierowane; ryż; surówka z kiszonej kapusty, z marchewką i jabłkiem + druga surówka do wyboru (1, 3, 4)

drugie danie wegetariańskie: placki ziemniaczane z dipem pietruszkowym; surówka z kiszonej kapusty, z marchewką i jabłkiem + druga surówka do wyboru

deser: galaretki owocowa (1,3,7)

napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

podwieczorek: gofry z dżemem lub cukrem pudrem; kakao lub woda mineralna

poniedziałek 20.11

śniadanie: crunchy na mleku; kanapka z masłem, kiełbasą żywiecką i sałata; warzywa do chrupania; herbata z cytryną (1, 3, 7)

zupa: żurek (1, 7, 9)

drugie danie: kotlet mielony; ryż; fasolka szparagowa+ druga surówka do wyboru (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: placki z tartej cukinii i marchewki; ryż; fasolka szparagowa+ druga surówka do wyboru

deser: owoc

napój: woda mineralna

podwieczorek: bułeczki mleczone; winogrona; herbata z cytryną lub woda mineralna

wtorek 21.11

śniadanie: owsianka na mleku; kanapka z masłem, serem żółtym i papryką; marchewka do chrupania; herbata owocowa (1, 7)

zupa: krem z dyni (9)

drugie danie: kotlet schabowy; ziemniaki; surówka z białej kapusty z marchewką+ druga surówka do wyboru (1, 3, 10)

drugie danie wegetariańskie: racuchy z gotowanych ziemniaków z duszonymi warzywami; surówka z białej kapusty z marchewką+ druga surówka do wyboru (1, 3, 10)

deser: wafelek kakaowy

napój: herbata z cytryną; woda mineralna

podwieczorek: galaretka z bitą śmietaną; kruche ciastko; woda mineralna

środa 22.11

śniadanie: kasza manna na mleku; chałka z kremem czekoladowym; herbata z cytryną (1, 7)

zupa: warzywna zaprawiana pomidorami (9)

drugie danie: makaron z kurczakiem w warzywach; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem + druga surówka do wyboru

drugie danie wegetariańskie: makaron z warzywami; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem + druga surówka do wyboru

deser: budyń

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: mus owocowy; biszkopty; herbata owocowa

czwartek 23.11

śniadanie: parówki z wody, sos pomidorowy; kanapka z masłem; warzywa do chrupania; herbata z cytryną; (1, 7, 10)

zupa: zacierkowa (1, 3, 9)

drugie danie: udzik z kurczaka; ziemniaki; surówka z tartych buraczków z jabłkiem + druga surówka do wyboru

drugie danie wegetariańskie: tortilla z warzywami i falafelem; surówka z tartych buraczków z jabłkiem + druga surówka do wyboru

deser: kruche ciastko

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: wafelki ryżowe z czekoladą mleczną; owoc; sok lub woda mineralna

piątek 24.11

śniadanie: jajecznica na maśle; kanapka z masłem; warzywa do chrupania; 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: galaretką

napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

podwieczorek: kanapka z masłem, pasztetem i pomidorem; kruche ciastko; herbata owocowa

poniedziałek 27.11

śniadanie: naleśniki z konfiturą owocową lub cukrem pudrem; herbata z cytryną

zupa: barszcz ukraiński (7, 9)

drugie danie: makaron z kurczakiem i sosem śmietanowym; surówka z tartej marchewki i jabłek + druga surówka do wyboru

drugie danie wegetariańskie: makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym; surówka z tartej marchewki i jabłek + druga surówka do wyboru

deser: kruche ciastko

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: kanapka z masłem, serem żółtym i pomidorem; owoc; sok lub woda mineralna

wtorek 28.11

śniadanie: jajka na twardo; kanapka z masłem, sałatą, kielbasą żywiecką i ogórkiem; herbata z cytryną; papryka do chrupania (1, 3, 7)

zupa: barszcz biały (1, 7, 9)

drugie danie: pierś kurczaka w płatkach kukurydzianych; ziemniaki; mix sałat z ogórkiem i rzodkiewkami + druga surówka do wyboru (1, 3)

drugie danie wegetariańskie: tarta z warzywami; mix sałat z ogórkiem i rzodkiewkami + druga surówka do wyboru

deser: jogurt naturalny z musem truskawkowym

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: gofry z dżemem lub cukrem pudrem; herbata z cytryną lub woda mineralna

środa 29.11

śniadanie: parówki z wody, sos pomidorowy; kajzerka z masłem; pomidor, rzodkiewka; ogórek do chrupania; kakao; (7, 10)

zupa: ogórkowa (7, 9)

drugie danie: gulasz wieprzowy po węgiersku; kasza pęczak; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym i pestkami dyni+ druga surówka do wyboru (1)

drugie danie wegetariańskie: gulasz warzywny z ciecierzycą; kasza pęczak; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym i pestkami dyni+ druga surówka do wyboru

deser: wafel czekoladowy

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: kluski leniwe z tartą bułką, masłem i cukrem; sok lub woda mineralna

czwartek 30.11

śniadanie: płatki kukurydziane z mlekiem; kanapka z pastą jajeczną i rzodkiewkami ; herbata owocowa (1, 3, 7)

zupa: grochowa (9)

drugie danie: pierogi z białym serem z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: pierogi z białym serem z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

deser: wafel ryżowy

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: jogurt owocowy; biszkopty; herbata z cytryną lub woda mineralna

piątek 01.12

śniadanie: lane kluski na mleku bez laktozy; tosty z serem mozzarella i szynką, sos pomidorowy; warzywa do chrupania; herbata malinowa (1, 3)

zupa: jarzynowa (7, 9)

drugie danie: paluszki rybne z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce; ryż; surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 4)

drugie danie wegetariańskie: medalion z kalafiora; ryż; surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem

deser: galaretki

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: chałka z masłem i dżemem; herbata z cytryną lub woda mineralna