

poniedziałek 04.11

śniadanie: płatki kukurydziane z mlekiem; kanapka z pieczywa razowego z sałatą, szynką drobiową i pomidorem; ogórek do chrupania; herbata z cytryną (1, 7, 10)

zupa: jarzynowa (7, 9)

drugie danie: makaron z serem i truskawkami z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: makaron z serem i truskawkami z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

deser: wafel ryżowy

napój: woda mineralna z cytryną

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

wtorek 05.11

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 ukraiński (7, 9)

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

drugie danie wegetariańskie: medalion z buraka ze słonecznikiem i sezamem; kasza kuskus; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (1, 3, 11)

deser: budyń (7)

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna z cytryną

podwieczorek: biszkopty; drugie śniadanie mus

środa 06.11

śniadanie: kasza manna na mleku; tost pełnoziarnisty z serem mozzarella, sos pomidorowy; rzodkiewka do chrupania; kakao (1, 7)

zupa: krupnik (1, 9)

drugie danie: kotlet mielony; ziemniaki; mizeria na sałacie lodowej (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: jajo sadzone na grillowanych warzywach; ziemniaki; mizeria na sałacie lodowej (3, 7)

deser: ciasto domowe (1, 3, 7)

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: sok Vitamini Tymbark; herbatniki

czwartek 07.11

śniadanie: jajecznica na maśle; kanapka z 1/2 bułki pszennej z masłem; kakao (1, 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

drugie danie wegetariańskie: gulasz warzywny z tofu; ryż; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z pestkami słonecznika (6)

deser: owoc

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: ciasto domowe; sok (1, 3, 7)

piątek 08.11

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

zupa: zacierkowa (1, 3, 9)

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

drugie danie wegetariańskie: placki z tartej cukinii i marchewki; surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 7)

deser: galaretki

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: sok; snacki kukurydziane Sante