

poniedziałek 16.12

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

**zupa:** żurek (1, 7, 9)

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

**drugie danie wegetariańskie:** tortellini w sosie śmietanowym; fasolka szparagowa (1, 3, 7)

**deser:** owoc

**napój:** sok; woda mineralna

**podwieczorek:** serek waniliowy ; chrupki kukurydziane czekoladowe Sante (7)

wtorek 17.12

**śniadanie:** owsianka na mleku z bananami; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką; marchewka do chrupania; herbata owocowa (1, 7)

**zupa:** krem z dyni (9)

**drugie danie:** pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym; ziemniaki; surówka z białej kapusty z marchewką (1, 3, 10)

**drugie danie wegetariańskie:** pulpecik z ciecierzycy w sosie pomidorowym ; ziemniaki; surówka z białej kapusty z marchewką (1, 3, 10)

**deser:** budyń (7)

**napój:** sok; woda mineralna

**podwieczorek:** Granola baton owsiany z czekoladą; sok

środa 18.12

**śniadanie:** kasza manna na mleku; chałka z konfiturą owocową ; herbata z cytryną (1, 7)

**zupa:** warzywna zaprawiana pomidorami (9)

**drugie danie:** makaron z kurczakiem, z sosem z pomarańczowych warzyw ; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

**drugie danie wegetariańskie:** makaron z sosem z pomarańczowych warzyw; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

**deser:** ciastko z ziarnami słonecznika (1, 8)

**napój:** kompot wieloowocowy; woda mineralna

**podwieczorek:** winogrona; herbatniki maślane

czwartek 19.12

**śniadanie:** parówka z wody, sos pomidorowy; kanapka z pieczywa razowego, ogórek, papryka ; kakao (1, 7, 10)

**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:** jajko sadzone na duszonych warzywach; kasza kuskus; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (1, 3, 11)

**deser:** jogurt naturalny z musem truskawkowym

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

**podwieczorek:** drugie śniadanie mus; popcorn

piątek 20.12

**śniadanie:** jajecznica na maśle; kanapka z 1/2 bułki pszennej z masłem; warzywa do chrupania; herbata malinowa (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:** galaretka

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

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