

poniedziałek 18.11

śniadanie: crunchy z owocami z jogurtem naturalnym; kanapka z pieczywa razowego z pasztetem i pomidorem, ogórek kwaszony; warzywa do chrupania; herbata z cytryną; kakao (1, 5, 7, 10, 11)

zupa: grochowa (9)

drugie danie: makaron z kurczakiem i brokułami, z sosem śmietanowym; surówka z tartej marchewki i jabłek (7)

drugie danie wegetariańskie: surówka z tartej marchewki i jabłek; makaron z brokułami

deser: budyń (7)

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: serek waniliowy; herbatniki (7)

wtorek 19.11

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

zupa: krem z dyni (9)

drugie danie: gyros z kurczaka; sos tzatziki; ryż; surówka z białej kapusty z marchewką (3, 7, 10)

drugie danie wegetariańskie: gyros z tofu; sos tzatziki; ryż; surówka z białej kapusty z marchewką (3, 6, 7, 10)

deser: owoc

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: Granola baton owsiany z czekoladą; sok

środa 20.11

śniadanie: parówka z wody, sos pomidorowy; kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, pomidor, rzodkiewka; ogórek do chrupania; kakao; herbata z cytryną (7, 10)

zupa: brokułowa (7, 9)

drugie danie: stroganoff z szynki wieprzowej z warzywami; kasza pęczak; surówka z tartych buraków, marchewki i jabłek (1)

drugie danie wegetariańskie: stroganoff z boczniaków z warzywami; kasza pęczak; surówka z tartych buraków, marchewki i jabłek (1)

deser: jogurt naturalny z musem truskawkowym

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: baton kakaowy Flips Sante; sok

czwartek 21.11

śniadanie: płatki kukurydziane z mlekiem; chałka z masłem i konfiturą owocową; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałata, serem żółtym i papryką; warzywa do chrupania; herbata z cytryną; kakao (1, 7)

zupa: szczawiowa (7, 9)

drugie danie: kotlet drobiowy siekany; ziemniaki; brokuły z kalafiolem z wody (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: medalion z białej fasoli, marchewki i kaszy jaglanej, dip pietruszkowy, ziemniaki,; brokuły z kalafiolem z wody (1, 3, 7)

deser: ciastko z ziarnami słonecznika (1, 8)

napój: woda mineralna; sok

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

piątek 22.11

śniadanie: płatki kukurydziane z mlekiem; kanapka z 1/2 bułki z pastą jajeczną i rzodkiewkami; kakao (1, 3, 7)

zupa: z fasolką szparagową

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: wafel ryżowy

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: salatini Pretzel chips; sok