

poniedziałek 20.01

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

**zupa:** jarzynowa (7, 9)

**drugie danie:** makaron z kurczakiem, natką pietruszki i sosem śmietanowym; bukiet warzyw

**drugie danie wegetariańskie:** makaron z brokułami w sosie śmietanowym; bukiet warzyw

**deser:** ciasto domowe (1, 3, 7)

**napój:** woda mineralna z cytryną

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

wtorek 21.01

**śniadanie:** kasza manna z musem truskawkowym; kanapka z 1/2 bułki z szynką, sałatą lodową i papryką; warzywa do chrupania; kakao (1, 7)

**zupa:** z soczewicy (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:** kisiel

**napój:** woda mineralna z cytryną

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

środa 22.01

**śniadanie:** jajecznica z 1 jajka na maśle; kanapka z pieczywa razowego, ogórek, papryka; warzywa do chrupania; herbata z cytryną; kakao (1, 3, 7)

**zupa:** brokułowa (7, 9)

**drugie danie:** klopsik wieprzowo-drobiowy; sos pieczeniowy; kasza bulgur; buraczki na ciepło (1, 3, 7)

**drugie danie wegetariańskie:** medalion z kaszy jaglanej, ze szpinakiem i ziarnami słonecznika; kasza bulgur; buraczki na ciepło (1, 3, 7)

**deser:** owoc

**napój:** kompot wieloowocowy; woda mineralna

**podwieczorek:** banan; sok

czwartek 23.01

**śniadanie:** kanapka z 1/2 bułki z masłem, sałatą, kiełbasą żywiecką i ogórkiem; crunchy z owocami na mleku bez laktozy; rzodkiewka do chrupania; kakao; herbata z cytryną (1, 5, 7, 11)

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

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

**drugie danie wegetariańskie:** tortellini z serem ricotta w sosie szpinakowym; surówka z tartej marchewki i jabłek (1, 7)

**deser:** wafel ryżowy

**napój:** sok; woda mineralna

**podwieczorek:** Fit ciastka zbożowe z kakao Sante; sok

piątek 24.01

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

**zupa:** krem z pieczonych warzyw (9)

**drugie danie:** filet z mintaja panierowany; surówka z kiszanej kapusty, z marchewką i jabłkiem; ziemniaki (1, 3, 4)

**drugie danie wegetariańskie:** placki z tartej dyni z marchewką; dip pietruszkowy; surówka z kiszanej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 7)

**deser:** galaretka

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

**podwieczorek:** sok Vitamini Tymbark; popcorn© 2025 Aplikacja P.S.A