

poniedziałek 25.03

śniadanie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką; ogórek do chrupania; herbata z cytryną (1, 7)

zupa: krupnik (1, 9)

drugie danie: odwrócone gołąbki warzywne z ryżem z sosem pomidorowym ; kasza bulgur; surówka z białej kapusty z marchewką i porem (1, 3, 7, 10)

drugie danie wegetariańskie: medalion z buraka ze słonecznikiem i sezamem; kasza bulgur; surówka z białej kapusty z marchewką i porem (1, 3, 10, 11)

deser: kruche ciastko

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: sok; winogrona

wtorek 26.03

śniadanie: frankfurterka z wody, sos pomidorowy; kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka; kakao (7, 10)

zupa: kapuśniak (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: popcorn; sok

środa 27.03

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

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

drugie danie: makaron z sosem bolognese; brokuły z kalafiolem z wody (1, 3)

drugie danie wegetariańskie: makaron z sosem wege bolognese z pomidorami i soczewicą; brokuły z kalafiolem z wody (1, 3)

deser: owoc

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna

podwieczorek: sok; Salatini Snack

czwartek 28.03 **DYŻUR ŚWIETLICOWY**

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

zupa: brokułowa (7, 9)

drugie danie: filet z indyka panierowany; ziemniaki; surówka z tartej marchewki ze śmietaną (1, 3, 10)

deser: ciasto domowe (1, 3, 7)

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: Fit ciastka zbożowe z kakao Sante; sok

piątek 29.03 **DYŻUR ŚWIETLICOWY**

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

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

drugie danie: filet z mintaja panierowany; ryż; surówka z kiszonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 4)

deser: galaretka

napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

podwieczorek: sok Vitamini Tymbark; herbatniki