

poniedziałek 25.11

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: żurek (1, 7, 9)

drugie danie: makaron z sosem bolognese; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z pestkami słonecznika (1, 3)

drugie danie wegetariańskie: makaron z sosem z pomidorów pelati z ziołami; surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z pestkami słonecznika (1, 3, 9)

deser: ciastka z pestkami dyni

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: sok; baton frupp

wtorek 26.11

śniadanie: serek waniliowy ; chałka z masłem i konfiturą owocową;; herbata z cytryną; (1, 7)

zupa: krem z pieczonych warzyw (7, 9)

drugie danie: rumszyk wieprzowy ; ziemniaki; surówka z kiszonych ogórków i pomidorów, z cebulą (3, 10)

drugie danie wegetariańskie: tortilla z serem camembert i warzywami ; surówka z kiszonych ogórków i pomidorów, z cebulą (1, 3, 7, 10)

deser: jogurt naturalny z musem truskawkowym

napój: woda mineralna

podwieczorek: chrupki kukurydziane Sante; mus owocowy Musiak Sante 100 ml

środa 27.11

śniadanie: domowa zapiekanka z serem mozzarella i szynką, z sosem pomidorowo-bazyliowym; warzywa do chrupania; kakao (1, 7)

zupa: barszcz czerwony zabieleny (7, 9)

drugie danie: pierogi z białym serem z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: pierogi z białym serem z jogurtem; sałatka owocowa (1, 3, 7)

deser: wafel ryżowy

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: jogurt owocowy; ciasto domowe (1, 3, 7)

czwartek 28.11

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

zupa: ogórkowa (7, 9)

drugie danie: polędwiczki z kurczaka w sosie śmietanowym z natką pietruszki; kasza kuskus; surówka z pomidorków koktajlowych i ogórków (1, 7, 9)

drugie danie wegetariańskie: curry z ciecierzycy z warzywami; surówka z pomidorków koktajlowych i ogórków (7, 9, 10)

deser: jabłko

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: sok Vitamini Tymbark; popcorn

piątek 29.11

śniadanie: jajecznica ; kanapka z masłem; 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)

drugie danie wegetariańskie: placki ziemniaczane; dip pietruszkowy; surówka z kiszonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 7)

deser: galaretki

napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

podwieczorek: budyń w tubce Kubuś 100 g; herbatniki