

poniedziałek 18.03

śniadanie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym; kanapka z 1/2 bułki z masłem, sałatą, polędwicą sopocką i ogórkiem; marchewka do chrupania; kakao (1, 7)

zupa: krem z pieczonych warzyw (7, 9)

drugie danie: kotlet mielony; ziemniaki; marchewka baby z wody (1, 3, 7)

drugie danie wegetariańskie: tortilla z serem camembert i warzywami ; marchewka baby z wody (1, 7)

deser: wafel ryżowy

napój: herbata z cytryną; woda mineralna

podwieczorek: sok; baton zbożowy Bakalland

wtorek 19.03

śniadanie: zupa mleczna; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką; papryka do chrupania; herbata z cytryną (1, 3, 7)

zupa: szczawiowa (7, 9)

drugie danie: pierś kurczaka pieczoną; dip koperkowy; kasza kuskus; surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koprem (1, 7)

drugie danie wegetariańskie: tortellini z serem w sosie śmietanowym; surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koprem (1, 7)

deser: budyń (7)

napój: kompot wieloowocowy; woda mineralna z cytryną

podwieczorek: ciasto domowe; sok (1, 3, 7)

środa 20.03

śniadanie: tost pełnoziarnisty z szynką i serem mozzarella, sos pomidorowy; rzodkiewka do chrupania; kakao (1, 7)

zupa: z soczewicy (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: ciastko z ziarnami słonecznika (1, 8)

napój: woda mineralna z cytryną

podwieczorek: Be Raw baton owocowy ; sok (5, 11)

czwartek 21.03

śniadanie: crunchy z owocami z jogurtem naturalnym; chałka z masłem i konfiturą owocową; herbata z cytryną (1, 5, 7, 11)

zupa: zalewajka (1, 9, 10)

drugie danie: makaron z kurczakiem, z sosem z pomarańczowych warzyw ; surówka z tartej marchewki i jabłek

drugie danie wegetariańskie: makaron z sosem z pomarańczowych warzyw; surówka z tartej marchewki i jabłek

deser: jabłko

napój: sok; woda mineralna

podwieczorek: sok Vitamini Tymbark; chrupki kukurydziane bananowe Sante

piątek 22.03

śniadanie: jajecznica z 1 jajka na maśle; kanapka z pieczywa razowego, pomidor, rzodkiewka; jabłko; herbata z cytryną; kakao (1, 3, 7)

zupa: jarzynowa (7, 9)

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

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

deser: jogurt naturalny z musem truskawkowym

napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów; woda mineralna

podwieczorek: herbatniki ; sok