

Śniadanie		Obiad
<b>Poniedziałek</b> <b>29.11</b>	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, szynka z piersi indyka, Szpinak , jarmuż <b>(1,w,p)</b> Herbata z cytryną	Zupa marchewkowa z imbirem <b>(1,9,p)</b> Gyros drobiowy z ryżem, sos ogórkowy Kalafior gotowany polany oliwą <b>(1,3,9,p)</b> Woda mineralna
<b>Wtorek</b> <b>30.11</b>	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, jajko gotowane, szynka z udźca z kurczaka, sałata, <b>rzodkiewka, (1,3,w,p)</b> Herbata ziołowa	Zupa barszcz ukraiński <b>(1,9,p)</b> Pieczeń rzymska z sosem i kaszą jęczmienną, grostek z marchewką <b>(1,p)</b> Woda mineralna
<b>Środa</b> <b>1.12</b>	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, pasta z fasoli, pieczona pierś z indyka pomidor, sałata <b>(1,w,p)</b> Herbata owocowa	Rosół z makaronem i warzywami z dodatkiem natki pietruszki i estragonu <b>(1,3,9,p)</b> Gotowane klopsiki drobiowe z płatkami owsianymi i warzywami, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z ogórkiem i oliwą <b>(1,3,p)</b> woda mineralna
<b>Czwartek</b> <b>2.12</b>	Bułka alpejska z margaryną bezmleczną, jajecznica ze szczypiorkiem pasztet domowy <b>papryka, ogórek(1,w,p)</b> Herbata ziołowa	Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem <b>(1,9,p)</b> Kolorowy kociołek( leczo mięsno-warzywne) Kasza gryczana fasolka szparagowa <b>(1,3,p)</b> Woda mineralna
<b>Piątek</b> <b>3.12</b>	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, szynka z kurczaka, <b>sałata, ogórek kiszony (1,w,p)</b> Herbata miętowa	Zupa pomidorowa z ryżem <b>(1,9,p)</b> Pierogi z owocem Woda mineralna

## Śniadanie

## Obiad

**Poniedziałek**  
**6.12**

Chleb żytni i graham z margaryną  
bezmleczną,  
szynka z piersi z kurczaka, pomidor,  
sałata(1,w)  
Herbata rooibos

Zupa ogórkowa(1,9,p)  
Makaron w sosie warzywnym z szynką(1,p)  
Woda mineralna

**Wtorek**  
**7.12**

Chleb żytni i graham z margaryną  
bezmleczną, pasta jajeczno-brokułowa  
połędwica z piersi z kurczaka,  
ogórek zielony i sałata (1,3,9,10,w,p),  
Herbata owocowa

Zupa wiśniowa (1,9,p)  
Bitki z schabu, sos pieczeniowy  
ziemniaki gotowane z koperkiem  
buraczki gotowane z chrzanem (p)  
Woda mineralna

**Środa**  
**8.12**

Chleb żytni z margaryną bezmleczną,  
Pasta rybna z warzywami,  
Szynka drobiowa, papryka,  
rzodkiewka(1,3,4,9,10,p)  
Herbata z aronii

Zupa cebulowa (1,9,p)  
Połędwiczkki w sosie pomidorowym z kaszą bulgur (1,3,9)  
Kalaftor gotowany(9,p)  
Woda mineralna

**Czwartek**  
**9.12**

Chleb żytni i graham z margaryną  
bezmleczną,  
Dżem truskawkowy niskosłodzony,  
szynka z piersi z indyka,  
ogórek, rzodkiewka, (1,9,10,w,p)  
Herbata z dzikiej róży

Kapuśniak z kiszanej kapusty z kminkiem (1, 9,p)  
Kasza gryczana w sosie bolońskim ,  
Bukiet warzyw z oliwą i ziołami(1,3,p)  
Woda mineralna

**Piątek**  
**10.12**

Chleb żytni i graham z margaryną  
bezmleczną,  
Szynka drobiowa, Pasztet domowy  
kiełki warzyw sałata(1,w,p)  
Herbata owocowa

Zupa z zielonej i żółtej fasolki szparagowej (1,9,p)  
Paluszki rybne, ziemniaki gotowane, surówka z kiszonym ogórkiem(1,3,p)  
Woda mineralna

## Śniadanie

## Obiad

<b>Poniedziałek</b>	Chleb żytni i graham z margaryną bezmleczną,	Krem ziemniaczany z tymiankiem i majerankiem
<b>13.12</b>	Szynka z indyka, liście szpinaku <b>(1,w)</b>	Kurczak słodko-kwaśny z warzywami i ryżem <b>(1,3,9,p)</b>
	Herbata ziołowa	Woda mineralna
<b>Wtorek</b>	Chleb żytni i graham z margaryną bezmleczną	Zupa koperkowa z ryżem <b>(1,9,p)</b>
<b>14.12</b>	Kiełbaski drobiowe min. 90% mięsa, pasta z ciecierzycy i suszonymi pomidorami sos pomidorowy, sałata, ogórek kiszony <b>(1,3,10,w,p)</b>	Naleśniki bezmleczne z otrębami i powidłami śliwkowymi <b>(1,3,p)</b>
	Herbata rooibos	Woda mineralna
<b>Środa</b>	Bułka grahamka z margaryną bezmleczną, połędwica z indyka,	Zupa pomidorowa <b>(1,9,p)</b>
<b>15.12</b>	rzodkiewka, papryka, <b>(1,w)</b>	Kotleciki z warzywami, Puree ziemniaczane z koperkiem
	Herbata z cytryną	Surówka z marchewki i selera <b>(1,3,p)</b>
		Woda mineralna

**Czwartek**

**16.12**

Chleb żytni i graham z margaryną  
bezmleczną,  
pasta jajeczna ze szczypiorkiem,  
pasztet drobiowy  
pomidor, sałata **(1,3,9,10,w,p)**  
Herbata ziołowa

Rosolnik z kaszką manną **(1,9,p)**  
Roladka z kurczaka ze szpinakiem  
Kasza bulgur  
bukiet trzech warzyw z oliwą **(1,p)**  
Woda mineralna

**Piątek**

**17.12**

Chleb żytni i graham z margaryną  
bezmleczną,  
Jajko gotowane na twardo, wędlina  
sałata mix **(1,3,w,p)**  
Herbata miętowa

Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym **(1,9,p)**  
Ryba po grecku z warzywami  
Ziemniaki gotowane **(4,p)**  
Woda mineralna

	Śniadanie	Obiad
<b>Poniedziałek 20.12</b>	Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, pasta humus z suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem sałata mix <b>(1,3,6, 10,w,p)</b> herbata owocowa	Delikatna zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem <b>(1,9,p)</b> Makaron pełnoziarnisty w sosie z pomidorów ze świeża pietruszką <b>(1,9,p)</b> woda mineralna
<b>Wtorek 21.12</b>	Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, dżem niskosłodzony szynka gotowana, sałata, pomidor <b>(1,3,6,10,w,p)</b> herbata rumiankowa	Barszcz z uszkami <b>(1,9,p)</b> Rybka wigilijna, ziemniaki gotowane, pierogi z kapustą, piernik krajanka <b>(1,3,9,p)</b> Woda mineralna
<b>Środa 22.12</b>	Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, pasta z soczewicy z natką pietruszki, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka <b>(1,3,4,6,10, w,p)</b> herbata malinowa	Rosół z jarzynami <b>(1,3,9,p)</b> gołąbki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym, puree ziemniaczane z natką pietruszki Fasolka szparagowa <b>(1,3,9,p)</b> Woda mineralna

**Wesołych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku 😊**