

| | Śniadanie | Obiad |
|-------------------------------------|---|--|
| Poniedziałek 29.11 | Pieczywo pełnoziarniste z masłem, ser żółty, szynka z piersi indyka, Szpinak, jarmuż(1,7,w,p) Herbata z cytryną | Zupa marchewkowa z imbirem (1,7,9,p) Gyros drobiowy z ryżem, sos koperkowy Kalafior gotowany polany oliwą (1,3,7,9,p) Woda mineralna |
| Wtorek 30.11 | Pieczywo pełnoziarniste z masłem, jajko gotowane, sałata szynka z udźca z kurczaka, rzodkiewka, sałata(1,3,7,w,p) Herbata ziołowa | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9,p) Pieczeń rzymska z sosem i kaszą jęczmienną, groszek z marchewką (1,p) Woda mineralna |
| Środa 1.12 | Pieczywo razowe i graham z masłem, pieczona pierś z indyka twarożek z ziołami, pomidor, sałata (1,7,10,w,p) Herbata owocowa | Rosół z makaronem i warzywami z dodatkiem natki pietruszki i estragonu (1,3,9,p) Gotowane klopsiki drobiowe z płatkami owsianymi i warzywami w sosie własnym ziemniaki puree z koperkiem, surówka z ogórkiem i oliwą (1,3,7,p) woda mineralna |
| Czwartek 2.12 | Bułka alpejska fit z masłem, jajecznicza ze szczypiorkiem pasztet domowy papryka, ogórek (1,3,7,w,p) Herbata ziołowa | Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (1,7,9,p) Kolorowy kociołek(leczko mięsno-warzywne)pyzy drożdżowe fasolka szparagowa (1,3,7,p) Woda mineralna |
| Piątek 3.12 | Pieczywo pełnoziarniste z masłem, ser twarogowy z rzodkiewką, szynka z kurczaka, ogórek kiszony, sałata (1,7,10,w,p) Herbata miętowa | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,9,p) Pierogi z serem (1,3,4,9,p) Woda mineralna |

Śniadanie

Obiad

Poniedziałek
6.12

Chleb pełnoziarnisty z masłem,
szynka z piersi z kurczaka , ser żółty,
mix sałat(1,7,w)
Herbata rooibos

Zupa ogórkowa (1,7,9,p)
Makaron Carbonara z pietruszką (1,p)
Woda mineralna

Wtorek
7.12

Chleb pełnoziarnisty z masłem ,
pasta jajeczno-brokułowa
połędwica z piersi z kurczaka,
ogórek zielony,
pomidor(1,3,7,9,10,w,p),
Herbata owocowa

Zupa wiśniowa z makaronem (1,7,9,p)
Bitki z schabu, sos pieczeniowy
ziemniaki gotowane z koperkiem
buraczki gotowane z chrzanem (p)
Woda mineralna

Środa
8.12

Chleb pełnoziarnisty z masłem,
pasta rybna z warzywami,
ser żółty, **papryka**,
rzodkiewka(1,3,4,7,9,10,p)
Herbata z aronii

Zupa cebulowa (1,7,9,p)
Połędwiczki w sosie pomidorowym z kaszą bulgur (1,3,7,9)
Kalaflor gotowany(9,p)
Woda mineralna

Czwartek
9.12

Chleb pełnoziarnisty z masłem,
pasta twarogowo-szczypiorkowa,
szynka z piersi z indyka,
rzodkiewka, **ogórek**(1,7,9,10,w,p)
Herbata z dzikiej róży

Kapuśniak z kiszanej kapusty z kminkiem (1, 9,p)
Pyzy drożdżowe w sosie bolońskim ,
Bukiet warzyw z oliwą i ziołami(1,3,7,p)
Woda mineralna

Piątek
10.12

Chleb pełnoziarnisty z masłem,
Szynka drobiowa, Pasztet domowy
kiełki warzyw sałata(1,7,w,p)
Herbata owocowa

Zupa z zielonej i żółtej fasolki szparagowej (1,7,9,p)
paluszki rybne, ziemniaki gotowane
Surówka z ogórkiem kiszonym (1,3,7,p)
Woda mineralna

Śniadanie

Obiad

Poniedziałek

13.12

Chleb żytni i graham z masłem,
Szynka z indyka, ser żółty,
liście szpinaku (1,7,w)
Herbata ziołowa

Krem ziemniaczany z tymiankiem i majerankiem **(1,7,9,p)**

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami i ryżem

(1,3,7,9,p)

Woda mineralna

Wtorek

14.12

Chleb żytni i graham z masłem ,
Kiełbaski drobiowe min. 90% mięsa,
pasta z ciecierzycy i suszonymi pomidorami/
sos pomidorowy, **sałata**, ogórek
małosolny **(1,3,7,10,w,p)**
Herbata rooibos

Zupa koperkowa z ryżem **(1,7,9,p)**Naleśniki z otrębami z nadzieniem serowo- truskawkowym **(1,3,7,p)**

Woda mineralna

Środa

15.12

Bułka grahamka z masłem
pasta twarogowa ze szczypiorkiem,
polędwica z indyka,
rzodkiewka, **papryka (1,3,7,9,10,w,p)**
Herbata z cytryną

Zupa pomidorowa **(1,7,9,p)**

Kotleciki z warzywami

Puree ziemniaczane z koperkiem

Surówka z marchewki i selera **(1,3,p)**

Woda mineralna

| | | |
|---|---|---|
| <p>Czwartek 16.12</p> | <p>Chleb żytni i graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pasztet drobiowy pomidor, sałata (1,3,7,9,10,w,p) Herbata ziołowa</p> | <p>Rosolnik z kaszką manną (1,7,9,p) Roladka z kurczaka ze szpinakiem Kasza bulgur bukiet trzech warzyw z oliwą (1,p) Woda mineralna</p> |
| <p>Piątek 17.12</p> | <p>Chleb żytni i graham z masłem, serek twarogowo-rzodkiewkowy, ser żółty, mix sałat (1,7,9,10,w,p) Herbata miętowa</p> | <p>Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1,7,9,p) Ryba po grecku z warzywami Ziemniaki gotowane (4,p) Woda mineralna</p> |
| <p>Śniadanie</p> | | <p>Obiad</p> |
| <p>Poniedziałek 20.12</p> | <p>Pieczywo pełnoziarniste z masłem, pasta humus z suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem kremowy twarożek ze szpinakiem sałata mix (1,3,6,7,10,w,p) herbata owocowa</p> | <p>Delikatna zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem(1,7,9,p) Makaron pełnoziarnisty w sosie z pomidorów ze świeża pietruszką i serem mozzarellą (1,7,9,p) woda mineralna</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| Wtorek 21.12 | <p>Pieczywo pełnoziarniste z masłem, Szynka gotowana dżem niskosłodzony sałata, pomidor (1,3,6,10,w,p) herbata rumiankowa</p> | <p>Barszcz z uszkami (1,7,9,p) Rybka wigilijna, ziemniaki gotowane, pierogi z kapustą, piernik krajanka (1,3,7,9,p) woda mineralna</p> |
| Środa 22.12 | <p>Pieczywo pełnoziarniste z masłem, pasta z soczewicy z natką pietruszki, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka (1,3,4,6,7,10, w,p) herbata malinowa</p> | <p>Rosół z jarzynami (1,3,7,9,p) gołąbki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym, puree ziemniaczane z natką pietruszki Fasolka szparagowa (1,3,7,9,p) woda mineralna</p> |

Wesołych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku 😊