***PONIEDZIAŁEK 06.11.2023R.***

ŚNIADANIE: bułka pszenna z masłem, szczypiorkiem, serek ziarnisty z ogórkiem świeżym, papryką, rzodkiewką i szczypiorkiem, kawa zbożowa na mleku, banan.

OBIAD: zupa pieczarkowa z kaszą pęczak, pieczeń wieprzowa w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata z oliwą, pomidory, papryka, szczypiorek, rzodkiewka, suszone pomidory, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: jabłko tarte z marchewką i pomarańczą, bułka weka z masłem

***WTOREK 07.11.2023R.***

ŚNIADANIE: chleb żytni na zakwasie, pasta z tuńczyka i jajka, ogórek świeży, szpinak, rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku, gruszka.

OBIAD: zupa gulaszowa z mięsem indyczym, grzanka ziołowa domowa, naleśniki z jabłkami pieczonymi, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: bułka pszenna z pastą z sera białego i awokado, ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki, herbata owocowa z miodem i cytryną, mandarynka.

***ŚRODA 08.11.2023R. DZIEŃ ZDROWEGO ŚNIADANIA***  ☺

ŚNIADANIE: ‘szwedzki stół”; pieczywo mieszane, masło, ser biały, ser żółty, jajko gotowane, kiełbasa krakowska sucha, ogórki, pomidory, ogórki kiszone, sałata, papryka, szczypiorek, rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku, mix owoców

OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem, udko drobiowe pieczone w ziołach, ziemniaki, ćwikła z chrzanem, kompot wieloowocowy

PODWIECZOREK: kisiel domowy pomarańczowy, bułka kruszak z masłem.

***CZWARTEK 09.11.2023R.***

ŚNIADANIE: kiełbaska frankfurterka na gorąco, chleb słonecznikowy z masłem, papryką i ogórkiem kiszonym, domowe pesto paprykowe, herbata czarna

z miodem i cytryną, kiwi.

OBIAD: zupa z soczewicy i pomidorów z ziemniakami, pierogi ruskie z masłem, marchewka z jabłkiem i kapusta kiszoną, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: domowa granola czekoladowa z płatkami owsianymi, banan.

***PIĄTEK 10.11.2023R.***

ŚNIADANIE: zupa mleczna z płatkami gryczanymi, bakalie, banany, bułka weka z masłem i dżemem malinowym, pomarańcza.

OBIAD: zupa ryżowa z brokułem, ryba po grecku z warzywami, frytki

z pieca, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: maślanka naturalna z miodem i truskawkami, babka drożdżowa z masłem.