***PONIEDZIAŁEK 06.03.2023R.***

ŚNIADANIE: chleb słonecznikowy z masłem, ser żółty, pomidory, czerwona cebulka, szpinak, herbata owocowa z miodem i cytryną, gruszka.

OBIAD: rosół drobiowy z makaronem, potrawka z kurczaka w sosie śmietanowym, ziemniaki, marchewka z jabłkiem i chrzanem, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: bułka pszenna z masłem orzechowym i miodem, mleko, banan.

***WTOREK 07.03.2023R.***

ŚNIADANIE: pasta śledziowa z jajkiem, chleb żytni na zakwasie, ogórek świeży, rzodkiewka, szczypiorek, herbata zielona z miodem i cytryną, jabłko.

OBIAD: zupa jarzynowa z ziemniakami, łazanki z kapustą kiszoną, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: bułka drożdżowa wypiekana na miejscu z masłem, musem z mango, kakao na mleku, mandarynka.

***ŚRODA 08.03.2023R.***

ŚNIADANIE: serek ziarnisty, bułka kukurydziana z masłem, ogórek świeży, papryka kolorowa, rzodkiewka, szczypiorek, pomarańcza, herbata rooibos z miodem, cytryną i imbirem.

OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem, mięso wołowe z cebulką, ziemniaki, kapusta kiszona duszona w pomidorach, woda z sokiem z czarnej porzeczki.

PODWIECZOREK: kasza kus kus na mleku z rodzynkami i wiórkami kokosowymi, plastry brzoskwini, winogrono.

***CZWARTEK 09.03.2023R.***

ŚNIADANIE: chleb pszenny z masłem, pieczony w ziołach i czosnku filet z indyka, papryka kolorowa, sałata, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku, kiwi.

OBIAD: zupa z ciecierzycy z kiełbasą wiejską i ziemniakami, ryż basmati na mleku kokosowym z bakaliami i wanilią, jogurt naturalny z truskawkami, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: jabłko pieczone z miodem, orzechami i cynamonem, bułka kruszak z masłem, herbata owocowa z miodem.

***PIĄTEK 10.03.2023R.***

ŚNIADANIE: jajecznica na maśle klarowanym ze szczypiorkiem, chleb graham z masłem, pomidorem, kiełkami rzodkiewki i sałatą, herbata czarna z miodem i cytryną, mix owoców.

OBIAD: zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną, pulpety z ryby w sosie koperkowym, ziemniaki, ćwikła z chrzanem, woda z sokiem marchwiowym.

PODWIECZOREK: domowa granola czekoladowa na mleku, banan.