***PONIEDZIAŁEK 07.11.2022R.***

ŚNIADANIE: bułka pszenna z pastą z makreli wędzonej i jajek, papryka kolorowa, kiełki, rzodkiewka, szczypiorek, herbata czarna z miodem i cytryną, kiwi.

OBIAD: rosół drobiowo-wołowy z makaronem, wołowina mielona z cebulka, ziemniaki, kapusta kiszona duszona w pomidorach, woda z sokiem z czarnej porzeczki.

PODWIECZOREK: serek homogenizowany waniliowy, bułka kruszak z masłem, pomarańcza.

***WTOREK 08.11.2022R.***

ŚNIADANIE: kiełbaski frankfurterki na gorąco, domowe pesto paprykowo-pomidorowe, chleb graham z masłem, rzodkiewką i szpinakiem, herbata owocowa z miodem i cytryną, gruszka.

OBIAD: zupa gulaszowa z indyka, bułka pszenna, racuchy jogurtowo-bananowe z musem truskawkowym, kompot wieloowocowy.

PODWIECZOREK: chałka drożdżowa z masłem i powidłem śliwkowym, kakao na mleku, jabłko.

***ŚRODA 09.11.2022R.***

ŚNIADANIE: bułka kukurydziana z masłem, ser mozarella, pomidory, szpinak, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku, banan.

OBIAD: kapuśniak z ziemniakami, potrawka z fileta drobiowego w jarzynach, ryż brązowy, sałata lodowa z pomidorami suszonymi, oliwkami, ogórkiem, szczypiorkiem, rzodkiewką i słonecznikiem, kompot śliwkowy.

PODWIECZOREK: jabłko tarte z marchewka i pomarańczą, bułka weka z masłem.

***CZWARTEK 10.11.2022R.***

ŚNIADANIE: chleb słonecznikowy z masłem, kiełbasa krakowska sucha, ogórek kiszony, kalarepa, szpinak, herbata owocowa z miodem i imbirem, mix owoców.

OBIAD: zupa krem z pieczarek, pieczone ziemniaki, makaron z serem białym, miodem, bakaliami i pieczonymi śliwkami, woda z sokiem ananasowym.

PODWIECZOREK: ryż basmati na mleku migdałowym z wiórkami kokosowymi i wanilią, zapiekany z jabłkami i cynamonem, herbata zielona z miodem i imbirem.