

23.11.2020 - 29.11.2020

poniedziałek
23 listopad

śniadanie: Jajecznica z pary (3) - ; Kanapki z twarogiem ziołowym (1, 7) - ; Kanapki z hummusem oliwkowym (1, 11) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Herbata owocowa - - 0 kcal

zupa: Zupa ziemniaczana z jarmużem (9) - - 0 kcal

drugie danie: Kotleciki z kurczaka (1, 3, 7) - ; Ryż biały - ; Marchewka z groszkiem - ; Woda z miętą - - 0 kcal

podwieczorek: Kruszonka owocowa z buraczkami (1, 8, 12) - - 0 kcal

wtorek
24 listopad

śniadanie: Kasza manna na mleku ze śliwkami (1, 7) - ; Kanapki z pieczonym schabem (1, 7) - ; Kanapki z pastą z grochu (1) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Kakao - - 0 kcal

zupa: Zupa warzywna z makaronem (1, 9) - - 0 kcal

drugie danie: Kotlety jajeczne z kalafiozem (1, 3) - ; Kasza pęczak z pieczonymi warzywami (1) - ; Mizeria (7) - ; Woda z ogórkiem i bazylią - - 0 kcal

podwieczorek: Wegańskie muffiny bananowo - owsiane (1, 8) - - 0 kcal

środa
25 listopad

śniadanie: Owsianka sezamowa z morelami (1, 7, 11, 12) - ; Kanapki z serem żółtym (1, 7) - ; Kanapki z pastą z pieczonych buraków (1) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Herbata z dzikiej róży - - 0 kcal

zupa: Krem z warzyw korzeniowych z grzankami (1, 9) - - 0 kcal

drugie danie: Dorsz zapiekany w pesto (4, 7) - ; Ziemniaki pieczone - ; Surówka z kapusty kiszonej (8) - ; Woda z miętą i cytryną - - 0 kcal

podwieczorek: Tarta z serem feta, oliwkami i papryką (1, 3, 7) - - 0 kcal

czwartek
26 listopad

śniadanie: Pieczone placki warzywne z marchewki, ziemniaków i cukinii (1, 3, 7) - ; Kanapki z pieczonym indykiem (1, 7) - ; Kanapki z twarogiem naturalnym (1, 7) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Kakao - - 0 kcal

zupa: Kapuśniak (9) - - 0 kcal

drugie danie: Szynka wieprzowa w sosie chrzanowym (1, 7, 9) - ; Kasza gryczana - ; Surówka z kiszonych ogórków, marchewki, kukurydzy i natki - ; Woda z owocami - - 0 kcal

podwieczorek: Paszteciki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (1, 3, 7) - - 0 kcal

piątek
27 listopad

śniadanie: Jaglanka z porzeczkami i migdałami (7, 8, 12) - ; Kanapki z pastą jajeczną (1, 3, 10) - ; Kanapki z serem żółtym (1, 7) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Herbata ziołowa - - 0 kcal

zupa: Delikatna zupa rybna z koperkiem i kluseczkami (1, 4, 7, 9) - - 0 kcal

drugie danie: Lazania warzywna z soczewicą i warzywami (1, 7, 9) - ; Surówka z kapusty pekińskiej i świeżych warzyw - ; Woda z miętą - - 0 kcal

podwieczorek: Szarlotka orkiszowa (1, 3) - - 0 kcal