

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 15 grudnia	Pieczywo mieszane z masłem (1,6,7) pasta z białego sera z czarnuszką (7), pasta z tuńczyka (4), ogórek kiszony, rukola, kawa zbożowa z mlekiem (7) herbata owocowa z cytryną KĄCIK ZDROWIA: jabłko, pomarańcza	I DANIE: Zupa gulaszowa z ziemniakami (7,9) woda źródłana II DANIE: Makaron trzykolorowy pesto z marchewki z dodatkiem prażonych ziaren słonecznika, suszonych pomidorów i natki pietruszki (1) sok owocowy	Bułka wielozbożowa z nasionami chia z maselkiem i pomidorkami koktajlowymi (1,7)
WTOREK 16 grudnia WIGILIA	Pieczywo mieszane z masłem (1,6,7) ser żółty salami, szynka drobiowa (1), ogórek zielony, herbata owocowa z cytryną KĄCIK ZDROWIA: mandarynka	I DANIE: Barszcz czerwony z pasztecikiem z ciasta francuskiego z kapustą kiszoną (1,7,9) woda źródłana II DANIE: Panierowana i smażona miruna argentyńska podawana z ziemniakami gotowanymi i kapustą z pieczarkami na ciepło, pierogi ukraińskie z cebulką i jogurtem naturalnym (1,3,4,7) sok owocowy	Piernik przekładany powidłami, babka waniliowa i kakaowa podawane z sokiem 100% jabłkowym
ŚRODA 17 grudnia	Bułka owsiana z masłem (1,6,7) Pasta jajeczna (3), twarogowy ser wędzony (7) kiełki mix, pomidor malinowy kakao (7) herbata ziołowa z cytryną KĄCIK ZDROWIA: jabłko	I DANIE: Zupa porowo- ziemniaczana (7,9) II DANIE: Makaron spaghetti pełnoziarnisty z sosem bolońskim z szynki wieprzowej i pomidorów podawany z surówką szwedzką z ogórka kiszzonego(1,3,7) sok owocowy	Kaszka manna na mleku podawana z syropem wiśniowym (1,7)
CZWARTEK 18 grudnia	Płatki owsiane kakaowe na mleku (1,7) podawane z suszoną żurawiną, herbata ziołowa z cytryną Dla diety bezmlecznej na napoju owsianym (1) KĄCIK ZDROWIA: jabłko, melon	I DANIE: Zupa krem marchewkowo- paprykowy z grzankami ziołowymi (1,7,9) woda źródłana II DANIE: Polędwiczka z kurczaka w sosie pieczarkowym z kaszą orkiszową i trio warzywnym (marchewka brokuł, kalafior) (1,3,10) sok owocowy	Talerz pełen warzyw Kalarepa ogórek zielony
PIĄTEK 19 grudnia	Pieczywo mieszane z masłem (1,6,7) dżem 100% owoców, kozi serek twarogowy (7) pomidor malinowy, herbata ziołowa z miodem i cytryną KĄCIK ZDROWIA: arbuz	I DANIE: Zupa kalafiorowa (1,7,9) woda źródłana II DANIE : Ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem podawany z surówką z marchewki (1,3,7) sok owocowy Dla diety bezmlecznej na napoju owsianym (1)	Mus 100% owoców