

Woda do każdego obiadu

Dzień 1

- Zupa krupnik
- Pierś z kurczaka duszona w sosie pieczarkowym, ziemniaki z koperkiem,

Dzień 2

- Zupa brokułowa z ziemniakami
- Bitki wieprzowe, kasza bulgur, surówka z czerwonej kapusty

Dzień 3

- Barszcz ukraiński z białą fasolą i ziemniakami
- Pierogi leniwe z bułką tartą, surówka z marchewki, jabłka i selera

Dzień 4

- Zupa jarzynowa z ziemniakami
- Risotto z kurczakiem i warzywami (cukinia, papryka, marchewka)

Dzień 5

- Zupa krem z białych warzyw
- Ryba panierowana, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty i marchewki

Dzień 6

- Zupa pomidorowa z ryżem naturalnym
- Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, surówka z buraczków i cebuli

Dzień 7

- Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami
- Gulasz drobiowy, kasza gryczna, surówka z białej kapusty

Dzień 8

- Zupa fasolowa z ziemniakami
- Naleśniki z serem i duszonym jabłkiem

Dzień 9

- Rosół z makaronem
- Kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, mizeria

Dzień 10

- Zupa krem z dyni z grzankami i prażonym słonecznikiem
- Dorsz duszony w jarzynach (marchew, pietruszka, seler, pomidory), ryż basmati

Dzień 11

- Zupa koperkowa z ziemniakami
- Spaghetti z kurczakiem, makaron pełnoziarnisty

Dzień 12

- Zupa z czerwonej soczewicy z fasolką szparagową i ryżem
- Placki ziemniaczano-cukiniowe, sos tzatziki z ogórkiem

Dzień 13

- Zupa porowa z lanym ciastem
- Schab duszony warzywach (włoszczyzna, zielony groszek), kasza jęczmienna, surówka colesław

Dzień 14

- Żurek z jajkiem i ziemniakami
- Bułki na parze z sosem truskawkowym i jagodowym

Dzień 15

- Zupa ogórkowa z ziemniakami
- Pulpety rybne w sosie pomidorowym, kasza kus kus, pieczone warzywa (cukinia, marchew, pietruszka)

Dzień 16

- Zupa z zielonego groszku z ziemniakami
- Pęczotto z kurczakiem i warzywami (papryka żółta i czerwona, cukinia, marchew)

Dzień 17

- Krem z papryki z pełnoziarnistymi grzankami
- Panierowany filet z piersi kurczaka, pieczone bataty, surówka z pora i jabłka

Dzień 18

- Grochówka z ziemniakami
- Racuchy drożdżowe z jabłkiem

Dzień 19

- Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym
- Dyniowe curry z indykiem, ryż basmati, gotowane warzywa (brokuły, kalafior, marchew)

Dzień 20

- Kapuśniak z ziemniakami
- Pieczona ryba z ziemniakami i duszonymi buraczkami