

menu rodzinne

jesień

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	45 ^{PRZEKĄSKI}
PON	ciepłe mleko, chlebek z szynką, ogórek, twarożek z rodzynkami, orzechy włoskie	łazanki z kapustą kiszona i marchewką	tosty z pieczarkami, czerwoną cebulką i serem, marchewki do chrupania, herbatka z jeżówki	gruszki, kakao
WT	grzanki z masłem orzechowym i plasterkami banana, cząstki jabłka, kawa zbożowa z mlekiem	makaron ze szpinakiem i śmietanką, posypany serem feta lub tartym żółtym serem	chlebek z szynką, zielony groszek na ciepło z oliwą z oliwek	babeczki z gruszkami i białą czekoladą
ŚR	chleb razowy z masłem, paszтет i keczup, pomidor, sałata, świeży szpinak, herbatka z pomarańczą i miodem	zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem	naleśniki z powidłami, jabłuszka i gruszki	resztki babeczek, jabłka, gruszki, marchewki
CZW	szakszuka ze szpinakiem i pomidorami, herbatka z goździkami, cytryną i miodem	makaron z sosem pomidorowym ze stoiczka, posypany serem żółtym i prażonym słonecznikiem	chlebek z szynką, zielony groszek na ciepło z oliwą z oliwek	koktajl banan, cytryna, szpinak, płatki owsiane, otręby żytnie
PN	jajko na miękko, chleb z masłem, listki świeżego szpinaku, herbatka na odporność	kasza gryczana z pestkami dyni i natką pietruszki, tofu smażone, surówka z marchewki i jabłka	bułka z masłem i serem żółtym, marchewki i biała rzodkiew do chrupania, sałata karbowana	chipsy bananowe, krakersy
SB	chleb razowy z masłem i konserwą mięsną z dobrym składem, sałata, ogórek, kakao	ryż i warzywa na patelnię smażone z kawałkami kurczaka	kaszka manna na mleku z rodzynkami	banany, orzechy włoskie
NDZ	płatki owsiane z jabłkiem, gruszką i kurkumą, posypane granatem	zupa krupnik	racuchy z gruszkami, jogurt naturalny	suszone morele, orzechy włoskie, gruszki