

Poniedziałek 27 stycznia

Zupa kalafiorowa 400g

Spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym 300g lub z sosem szpinakowo – śmietanowy 300g . Surówka z kapusty pekińskiej, surówka z marchwi z jabłuszkiem, mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i pestkami słonecznika, kalarepa, jabłuszko. Kompot z wiśni i czerwonej porzeczki.

(1,3)

Wtorek 28 stycznia

Krem z białych warzyw 400g

Kotlecik mielony z szynki 100g. lub kotleciki sojowe , ziemniaki z koperkiem, ryż, marchewka zasmażana, mizeria, surówka z czerwonej kapustki, ogórek kiszony, papryka, surówka z marchewki, kisiel owocowy. Kompot z truskawek i wiśni.

(1,2)

Środa 29 stycznia

Zupa ogórkowa 400g.

Gulasz z szynki z warzywami lub sos pieczarkowy. Kopytka lub kasza bulgur, pieczone buraki ze szpinakiem, surówka z selera, sałata lodowa z pomidorem, sałata lodowa z pomidorem, papryka, ogórek kiszony . Gruszka. Kompot z truskawek i jabłuszek

(1,2,5)

Czwartek 30 stycznia

Krupnik z ryżem 400 g.

Bioderko z kurczaka lub kotlecik jajeczny, ziemniaki z koperkiem, buraczki na ciepło, surówka kapusty czerwonej, surówka z marchewki, sałata lodowa z pomidorem i kiełkami słonecznika, , papryka. Banan z truskawkami. Kompot z truskawek i czarnej porzeczki

(1,2)

Piątek 31 stycznia

Barszcz czerwony 400g

Krokiety z mięsem i kapustą , makaron z musem truskawkowym 210g. Sałata lodowa z ogórkiem i serem feta, surówka z marchewki, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, surówka z kiszonej kapusty. Winogrono . Kompot z truskawek i wiśni.

(1,3)