

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 1

DZIEŃ

PN	KANAPKI Z SERKIEM I POMIDOREM (+ OWOCE)
WT	PLACUSZKI Z BANANAMI (+ OWOCE)
ŚR	PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM , WAFLEM I JOGURTEM (+ OWOCE)
CZW	JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM, PIECZYWEM I OGÓRKIEM (+ OWOCE)
PT	OWSIANKA Z OWOCAMI (+ OWOCE)

DZIEŃ

OBIAD (1 DANIE)

PN	FARFALLE Z POMIDORAMI I CUKINIĄ
WT	ZUPA - KREM Z DYNI (Crema di zucca)
ŚR	RISOTTO Z POMIDORAMI I ŚWIEŻĄ BAZYLIĄ (Risotto al pomodoro)
CZW	CIECIERZYCA Z BAKŁAŻANEM I POMIDORAMI
PT	PIZZA MARGHERITA

DZIEŃ

OBIAD (2 DANIE)

PN	PIECZONY INDYK Z MARCHEWKĄ I SZPINAKIEM
WT	PLACKI Z CUKINII Z ZIOŁOWYM SOSEM
ŚR	HAMBURGERY Z INDYKA Z ZIEMNIAKAMI I KALAFIOREM Z MASEŁKIEM
CZW	FILETY RYBNE Z KAPUSTĄ KISZONĄ
PT	SAŁATA Z MARCHEWKĄ

DZIEŃ

PODWIECZOREK

PN	CIASTEczKA OWSIANE Z OWOCAMI
WT	BUDYŃ WANILIOWY Z WAFLAMI JAGLANYMI
ŚR	GOFRY DOMOWE
CZW	PANCAKE Z OWOCAMI
PT	JOGURT Z OWOCAMI SEZONOWYMI I PŁATKAMI

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 2

DZIEŃ

ŚNIADANIE

PN	PLACUSZKI OWSIANE Z JOGURTEM I OWOCAMI (+ OWOCE)
WT	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDORAMI (+ OWOCE)
ŚR	KASZA JAGLANA Z OWOCAMI Z MLEKIEM KOKOSOWYM (+ OWOCE)
CZW	OMLET (+ OWOCE)
PT	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM Z OWOCAMI

DZIEŃ

OBIAD (1 DANIE)

PN	KREM Z MARCHWI I PORA (Crema di carote e porri)
WT	RISOTTO Z MELONEM I MIĘTĄ (Risotto con melone e menta)
ŚR	KRUPNIK (Zuppa d'Orzo)
CZW	PENNE ALL'ARRABBIATA (Z SŁODKĄ PAPRYKĄ)
PT	GNOCCHI AL POMODORO

DZIEŃ

OBIAD (2 DANIE)

PN	SOCZEWICA Z MARCHEWKĄ
WT	INDYK ZE SZPINAKIEM
ŚR	PIECZONA RYBA Z ZIEMNIAKAMI I SAŁATĄ
CZW	POLIKI WOŁOWE Z ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z KISZONEGO OGÓRKA
PT	DYNIA PIECZONA I CHIPSY Z JARMUŻA

DZIEŃ

PODWIECZOREK

PN	SŁODKA BUŁECZKA DOMOWA
WT	BUDYŃ Z OWOCAMI LEŚNYMI
ŚR	KOKTAJL Z OWOCAMI I WAFLE RYŻOWE
CZW	SERNIK CZEKOLADOWY
PT	KOKTAJL TRUSKAWKOWY I WAFLE

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 3

TYDZIEŃ 3	
DZIEŃ	ŚNIADANIE
PN	BRUSCHETTA Z MOZZARELLĄ I POMIDORAMI (+ OWOCE)
WT	KOMOSANKA Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM (+ OWOCE)
ŚR	JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM (+ OWOCE)
CZW	TOSTY Z KONFITURĄ I Z SZYNKĄ I SERKIEM (+ OWOCE)
PT	SEREK HOMOGENIZOWANY Z OWOCAMI (+ OWOCE)
DZIEŃ	OBIAD (1 DANIE)
PN	RISOTTO Z CUKINIĄ I MIĘTĄ (Risotto zucchine e menta)
WT	KREM Z KALAFIORA I PORA (Crema cavolfiore e porri)
ŚR	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (Zuppa al pomodoro)
CZW	FARFALLE Z WARZYWAMI (Farfalle all'ortolana)
PT	SPAGHETTI Z TUŃCZYKIEM I POMIDORAMI
DZIEŃ	OBIAD (2 DANIE)
PN	INDYK PIECZONY Z WARZYWAMI
WT	RYBA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ
ŚR	ZIEMNIACZANE GRATIN
CZW	GULASZ CIELEŃCY W SOSIE POMIDOROWYM
PT	FRITTATA ZE SZPINAKIEM I SEREM
DZIEŃ	PODWIECZOREK
PN	MANGO LASSI Z PŁATKAMI
WT	CIASTO MARCHEWKOWE
ŚR	KEFIR Z BANANEM I RODZYNKAMI
CZW	KOKTAJL Z OWOCAMI LEŚNYMI I WAFLE
PT	NALEŚNIKI

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 4

DZIEŃ

ŚNIADANIE

PN	OWSIANKA Z OWOCAMI (+ OWOCE)
WT	FRANKFURTERKI Z WARZYWAMI (+ OWOCE)
ŚR	JAJKO NA MIĘKKO Z PIECZYWEM I OGÓRKIEM (+ OWOCE)
CZW	KASZA JAGLANA Z OWOCAMI Z MLEKIEM KOKOSOWYM (+ OWOCE)
PT	SEREK HOMOGENIZOWANY Z OWOCAMI (+ OWOCE)

DZIEŃ

OBIAD (1 DANIE)

PN	RISOTTO Z DYNIAŁ (Risotto alla zucca)
WT	SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE
ŚR	ZUPA BURACZANO-JAGLANA
CZW	ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM (Parmigiana)
PT	ZUPA OGÓRKOWA

DZIEŃ

OBIAD (2 DANIE)

PN	INDYK PIECZONY Z WARZYWAMI
WT	PLACKI MARCHEWKOWE I CHIPSY Z JARMUŻEM
ŚR	PULPETY RYBNE Z ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z BIAŁĄ KAPUSTĄ
CZW	SOCZEWICA W POMIDORACH
PT	RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI I KASZĄ JAGLANĄ

DZIEŃ

PODWIECZOREK

PN	MIX OWOCÓW Z GORZKĄ CZEKOLADĄ
WT	ZIELONY KOKTAJL ZE SZPINAKIEM I WAFLE
ŚR	PANNA COTTA (+ OWOCE)
CZW	CIASTO BANANOWY
PT	BABECZKI MARCHEWCHOWE