

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 1

DZIEŃ

PN	KANAPKI Z SERKIEM I WARZYWAMI
WT	PŁATKI Z MLEKIEM I OWOCAMI
ŚR	PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM I WAFLAMI JAGLANYMI
CZW	JAJECZNICA Z PIECZYWEM I OGÓRKAMI
PT	OWSIANKA Z OWOCAMI

DZIEŃ

OBIAD (1 DANIE)

PN	FARFALLE Z POMIDORAMI I CUKINIĄ
WT	ZUPA - KREM Z DYNI
ŚR	RISOTTO Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ (Risotto al pomodoro)
CZW	CIECIERZYCA Z BAKŁAŻANEM
PT	PIZZA W 2 WERSJACH – MARGHERITA, Z SZYŃKĄ I PIECZARKAMI

DZIEŃ

OBIAD (2 DANIE)

PN	SZNYCELKI Z INDYKA Z MARCHEWKĄ I SZPINAKIEM
WT	PLACKI Z CUKINII Z MŁODYM JĘCZMIENIEM
ŚR	PIECZONY INDYK Z ZIEMNIAKAMI I KALAFIOREM Z MASEŁKIEM
CZW	DORSZ Z SAŁATKĄ
PT	SAŁATA Z OLIWKAMI

DZIEŃ

PODWIECZOREK

PN	CIASTECZKA OWSIANE Z OWOCAMI
WT	BUDYŃ BEZMLECZNY (Z KASZĄ JAGLANĄ)
ŚR	GOFRY DOMOWE
CZW	JOGURT Z OWOCAMI SEZONOWYMI I PŁATKAMI
PT	WAFLE RYŻOWE Z OWOCAMI

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 2	
DZIEŃ	ŚNIADANIE
PN	PLACEK OWSIANY Z JOGURTEM I OWOCAMI
WT	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I WARZYWAMI
ŚR	KANAPKI Z AVOCADO, POMIDOREM I SAŁATĄ
CZW	OMLET
PT	KANAPKI Z SEREM I WARZYWAMI
DZIEŃ	OBIAD (1 DANIE)
PN	RISOTTO Z MELONEM I MIĘTĄ
WT	ZUPA PIECZARKOWA
ŚR	ZUPA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ (Zuppa d'Orzo)
CZW	SPAGHETTI CYTRYNOWE (Al limone)
PT	GNOCCHI Z POMIDORAMI
DZIEŃ	OBIAD (2 DANIE)
PN	INDYK ZE SZPINAKIEM
WT	PIECZONA RYBA Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ
ŚR	SOCZEWICA Z MARCHEWKĄ
CZW	JAGLANE NACHOSY I CHIPSY Z JARMUŻEM
PT	PULPETY Z WARZYWAMI I KISZONĄ KAPUSTĄ
DZIEŃ	PODWIECZOREK
PN	SŁODKA BUŁECZKA DOMOWA
WT	BUDYŃ Z OWOCAMI LEŚNYMI
ŚR	KOKTAJL Z OWOCAMI
CZW	WAFLE Z OWOCAMI
PT	KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 3

DZIEŃ	ŚNIADANIE
PN	BRUSCHETTA Z MOZZARELLĄ I POMIDORAMI
WT	KOMOSANKA Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM
ŚR	FRANKFURTERKI Z WARZYWAMI
CZW	PLACKI GRYCZANE Z BANANAMI
PT	SEREK HOMOGENIZOWANY Z OWOCAMI
DZIEŃ	OBIAD (1 DANIE)
PN	RISOTTO Z GRZYBAMI (Ai funghi)
WT	KREM MARCHWIOWO-POMARAŃCZOWY Z GRZANKAMI
ŚR	ZUPA POMIDOROWO-PAPRYKOWA
CZW	FARFALLE WARZYWNE (All'ortolana)
PT	FUSILI Z TUŃCZYKIEM I POMIDORAMI
DZIEŃ	OBIAD (2 DANIE)
PN	INDYK PIECZONY Z WARZYWAMI
WT	POLĘDWICA Z DORSZA Z SURÓWKĄ I KASZĄ JAGLANĄ
ŚR	NALEŚNIKI
CZW	PULPETY CIEŁĘCE W SOSIE POMIDOROWYM Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ
PT	FRITTATA ZE SZPINAKIEM I SEREM
DZIEŃ	PODWIECZOREK
PN	MANGO LASSI
WT	SOK MARCHWIOWO-JABŁKOWY
ŚR	KEFIR Z BANANEM
CZW	KOKTAJL Z OWOCAMI LEŚNYMI
PT	WAFLE JAGLANE Z MELONEM

Jesienne Menu

TYDZIEŃ 4

DZIEŃ

ŚNIADANIE

PN

FRANKFURTERKI Z WARZYWAMI

WT

KASZA MANNA Z MORELAMI

ŚR

JAJKO NA MIĘKKO Z PIECZYWEM I OGÓRKIEM

CZW

OWSIANKA Z OWOCAMI

PT

BRUSCHETTA Z HUMMUSEM PAPRYKOWYM

DZIEŃ

OBIAD (1 DANIE)

PN

RISOTTO DYNIOWE (Alla zucca)

WT

SPAGHETTI BOLOGNESE

ŚR

ZUPA BURACZANO-JAGLANA

CZW

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM (Parmigiana)

PT

ZUPA OGÓRKOWA

DZIEŃ

OBIAD (2 DANIE)

PN

GULASZ CIEŁĘCY Z ZIEMNIAKAMI I CUKINIĄ GRILLOWANĄ

WT

SOCZEWICA W POMIDORACH

ŚR

ZAPIEKANE CUKINIE W POMIDORACH Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI

CZW

PULPETY RYBNE Z ZIEMNIAKAMI

PT

FARFALLE Z ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

DZIEŃ

PODWIECZOREK

PN

MIX OWOCÓW Z GORZKĄ CZEKOLADĄ

WT

ZIELONY KOKTAJL ZE SZPINAKIEM

ŚR

SŁODKA BUŁECZKA Z JOGURTEM OWOCOWYM

CZW

WAFLE Z BANANEM

PT

PŁATKI KUKURYDZIANE Z OWOCAMI