



## AUTUNNO – INVERNO JESIEŃ - ZIMA

### TYDZIEŃ 1

DZIEŃ	ŚNIADANIE
PN	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM *
WT	PLACUSZKI Z BANANAMI *
ŚR	JOGURT Z OWOCAMI SEZONOWYMI I GRANOLĄ
CZW	JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM, PIECZYWEM I POMIDORAMI *
PT	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM *

  

DZIEŃ	OBIAD (1 DANIE)
PN	SPAGHETTI AL POMODORO E BASILICO
WT	KREM Z SOCZEWICY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I GRZANKAMI
ŚR	KREM Z DYNI Z PRAZONYMI PESTKAMI SŁONECZNIKA (SEZONOWY)
CZW	RISOTTO Z PIECZARKAMI I CUKINIĄ (SEZONOWY)
PT	PĘCZAK Z MARCHEWKĄ I TWAROGIEM (SEZONOWY)

  

DZIEŃ	OBIAD (2 DANIE)
PN	PIECZONY INDYK Z MARCHEWKĄ I SZPINAKIEM
WT	RISOTTO Z MELONEM I MIĘTĄ
ŚR	POLIKI WOŁOWE Z ZIEMNIAKAMI I OGÓRKI KISZONE
CZW	PULPETY RYBNE Z CUKINIĄ I FRYTKI Z SELERA
PT	FRITTATA Z ZIEMNIAKAMI

  

DZIEŃ	PODWIECZOREK
PN	(MACEDONIA) SAŁATKA OWOCOWA I WAFLE *
WT	MUFFIN CZEKOLADOWY *
ŚR	BUDYŃ Z OWOCAMI LEŚNYMI *
CZW	PANCAKE Z KONFITURĄ + OWOC (SEZONOWY)
PT	JOGURT, OWOCE I WAFLE RYŻOWE *

\* SERWOWANE Z OWOCAMI SEZONOWYMI

\* ZUPY I KREMY Z WARZYW SĄ **BEZMIĘSNE**



## AUTUNNO – INVERNO JESIEŃ – ZIMA

TYDZIEŃ 2	
DZIEŃ	ŚNIADANIE
PN	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM *
WT	KANAPKI Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I POMIDORAMI *
ŚR	SEREK HOMOGENIZOWANY Z OWOCAMI *
CZW	OMLET *
PT	OWSIANKA Z OWOCAMI I KAKAO *
DZIEŃ	OBIAD (1 DANIE)
PN	POLPETTE AL SUGO DI POMODORO I PUREE ZIEMNIACZANE (SEZONOWY)
WT	RISOTTO Z DYNIĄ Z CHIPSAMI SZALWII (SEZONOWY)
ŚR	POLENTA Z SOSEM POMIDOROWYM
CZW	KREM Z KALAFIORA I PORA Z GRZANKAMI * (SEZONOWY)
PT	SALATA Z MARCHEWKĄ, OLIWĄ I SOKIEM CYTRYNOWYM
DZIEŃ	OBIAD (2 DANIE)
PN	SPAGHETTI AL LIMONE Z MIĘTĄ (SEZONOWY)
WT	PULPETY Z FASOLI I WARZYW
ŚR	PIECZONA RYBA Z ZIEMNIAKAMI I SALATĄ
CZW	FARFALLE Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI (SEZONOWY)
PT	PIZZA MARGHERITA
DZIEŃ	PODWIECZOREK
PN	SŁODKA BUŁECZKA DOMOWA *
WT	BUDYŃ Z OWOCAMI LEŚNYMI *
ŚR	GOFRY DOMOWE I OWOC *
CZW	MUFFIN Z BORÓWKAMI *
PT	LODY TRUSKAWKOWE I WAFLE RYŻOWE *

\* SERWOWANE Z OWOCAMI SEZONOWYMI

\* ZUPY I KREMY Z WARZYW SĄ **BEZMIĘSNE**



## AUTUNNO – INVERNO JESIEŃ – ZIMA

### TYDZIEŃ 3

DZIEŃ	ŚNIADANIE
PN	JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM *
WT	BRUSCHETTA Z MOZZARELLĄ I POMIDORAMI *
ŚR	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM *
CZW	TOSTY Z SZYNKĄ I SERKIEM *
PT	PRAZONE PŁATKI OWSIANE, BANAN, BORÓWKI I JOGURT *

  

DZIEŃ	OBIAD (1 DANIE)
PN	BATATY I FRYTKI SELERA Z SAŁATĄ (SEZONOWY)
WT	ZUPA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI *
ŚR	KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z PESTO PIETRUSZOWYM (SEZONOWY)
CZW	SPAGHETTI ZE SZPINAKIEM I SERKIEM
PT	SHAKSZUKA (UOVA AL SUGO)

  

DZIEŃ	OBIAD (2 DANIE)
PN	PENNE Z SALMONE I WARZYWAMI (MARCHEWKA, CUKINIA, CEBULA) (SEZONOWY)
WT	KOTLECICKI SEZAMOWE Z INDYKA
ŚR	GULASZ CIEŁĘCY Z ZIEMNIAKAMI
CZW	INDYK W PLASTRACH ALLA PIZZAIOLA
PT	PULPETY RYBNE Z ZIEMNIAKAMI

  

DZIEŃ	PODWIECZOREK
PN	MANGO LASSI Z PŁATKAMI *
WT	NALEŚNIKI I OWOC*
ŚR	BATONIKI OWSIANE Z BAKALIAMI *
CZW	BABECZKI CZEKOLADOWE *
PT	SOK Z MARCHWI I JABŁEK I WAFLE RYŻOWE *

\* SERWOWANE Z OWOCAMI SEZONOWYMI

\* ZUPY I KREMY Z WARZYW SA **BEZMIĘSNE**

**AUTUNNO – INVERNO**  
**JESIEŃ – ZIMA**

**TYDZIEŃ 4**

DZIEŃ	ŚNIADANIE
PN	CHLEB Z MASŁEM, KONFITURĄ I OWOCAMI *
WT	JAJKO NA TWARDO Z PIECZYWEM I POMIDORAMI *
ŚR	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM *
CZW	FRANKFURTERKI Z WARZYWAMI *
PT	SEREK HOMOGENIZOWANY Z OWOCAMI *
DZIEŃ	OBIAD (1 DANIE)
PN	ZUPA BURACZKOWA Z FASOLĄ (SEZONOWY)
WT	ZUPA OGÓRKOWA *
ŚR	RISOTTO AL MELONE Z MIĘTĄ
CZW	KREM SOCZEWICY Z PIECZARKAMI * (SEZONOWY)
PT	ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM (Parmigiana di melanzane) (SEZONOWY)
DZIEŃ	OBIAD (2 DANIE)
PN	INDYK PIECZONY Z WARZYWAMI
WT	PULPETY RYBNE Z WARZYWAMI I RYŻEM
ŚR	BURGERY Z FASOLI I WARZYWAMI (SEZONOWY)
CZW	SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE
PT	RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI
DZIEŃ	PODWIECZOREK
PN	(MACEDONIA) SAŁATKA OWOCOWA Z GORZKĄ CZEKOLADĄ I WAFLE
WT	PANCAKE Z KONFITURĄ, WINOGRONA
ŚR	ZIELONY KOKTAJL ZE SZPINAKIEM I WAFLE (SEZONOWY)
CZW	BABECZKI MARCHEWKOWE
PT	LODY TRUSKAWKOWY I WAFLE RYŻOWE

\* SERWOWANE Z OWOCAMI SEZONOWYMI

\* ZUPY I KREMY Z WARZYW SĄ **BEZMIĘSNE**