

## JADŁOSPIS

### **Poniedziałek**

#### Obiad

Brzoskwinia	1 i 1/4 sztuki (100 g)
Makaron z sosem pomidorowym	1 porcja
Zupa Ryżowa	1 porcja

plus kompot z czereśni

### **Wtorek**

#### Obiad

Groszek ptysiowy	1 szklanka (25 g)
Ogórek kiszony	2 sztuki (120 g)
Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym	1 porcja
ZUPA Z CUKINII	1 porcja

plus kompot z jabłek

### **Środa**

#### Obiad

RYŻ Z DUSZONYMI JABŁKAMI Z CYNAMONEM	1 porcja
Zupa krem z cukinii i kalafiora z pełnoziarnistymi grzankami	1 porcja

plus kompot z truskawek

### **Czwartek**

#### Obiad

ROSÓŁ Z KURY	1 porcja
Klopsy mięsno-szpinakowe z kaszą jęczmienną	1 porcja
CZERWONA KAPUSTA NA CIEPŁO	1 porcja

plus kompot z jabłek

## JADŁOSPIS



### Piątek

#### Obiad

Ziemniaki późne	1 i 2/3 sztuki (150 g)
Kotlety rybne	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną	1 porcja
zupa krem ze świeżych pomidorów	1 porcja



plus kompot ze śliwek

## JADŁOSPIS

### ZALECENIA DO DIETY

Jadłospis szkoła podstawowa i gimnazjum

Propozycje jadłospisów zostały obliczone w oparciu o następujące założenia:

Uwzględniono zalecenia żywieniowe dla dzieci w wieku 7-15 lat

Przyjęto, że podczas pobytu w przedszkolu dziecko powinno spożyć 3 posiłki, które powinny pokryć 70-75% dobowego zapotrzebowania dziecka na energię (kcal) i składniki odżywcze.

Obliczoną wartość energetyczną i odżywczą jadłospisów odniesiono do norm żywienia średniego zapotrzebowania dla grupy.

Zawartość soli kuchennej nie wyższa niż 4 g (zalecenia mówią o podaży soli max. 5 g/dzień)

Przy planowaniu jadłospisów zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia określono udział :

Węglowodanów na poziomie 55-60%, tj 275-300 / dobę

Tłuszczu na poziomie 25-35% tj 55-78

Białka na poziomie 15-20% tj 75-100g

Kaloryzność na poziomie średniego spożycia dla szkoły podstawowej wynosi ok 2000/dobę, obiad zawiera się w zakresie 500-

600 kcal, obiad stanowi 30% całodobowego wyżywienia na poziomie średniego spożycia grup.

W zależności od pory roku, zaleca się stosowanie produktów sezonowych.

Dodatkowo Dzieci otrzymują owoc o gramaturze 120- 150 g produktu jadalnego! ( nie mniej niż 120g)



## PRZEPISY

### PRZEPIS: Makaron z sosem pomidorowym (1 PORCJA)



#### Składniki:

Bazylia, świeża - 1/3 garści (1 g)  
Cebula - 1/4 sztuki (25 g)  
Cukinia - 1/3 sztuki (100 g)  
Indyk, pierś bez skóry - 3/4 sztuki (80 g)  
Makaron świderki nr 19 Lubella - 1 szklanka (80 g)  
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g)  
Pomidor - 1/2 sztuki (85 g)  
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Cukinię pokrój w plastry, paprykę i pomidory oraz cebulę pokrój w ćwiartki. Kawałki mięsa podsmaż delikatnie na patelni bez tłuszczu. Dodaj warzywa i duś (z dodatkiem wody i oleju) na małym ogniu do miękkości. Przypraw i posyp świeżą bazylią. Zjedz z ugotowanym makaronem.

### PRZEPIS: Zupa Ryżowa (1 PORCJA)



#### Składniki:

Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150 ml)  
Marchew - 2/3 sztuki (30 g)  
Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30 g)  
Pietruszka, natka - 3/4 łyżeczki (5 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)  
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3 g)  
Ryż biały - 1/8 szklanki (15 g)  
Ziemniaki wczesne - 1/2 sztuki (45 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Ryż ugotować na sypko (wskazówki na opakowaniu). Warzywa obrać i pokroić, ziemniaki w kostkę a marchewkę i pietruszkę w ćwierć plasterki. Pokrojone warzywa przełożyć do garnka i zalać bulionem warzywnym, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować aż warzywa będą miękkie. Następnie dodać ryż i przyprawy – sól i pieprz i zagotować zupę. Przed podaniem dosypać do zupy posiekaną pietruszkę. Dla wzbogacenia smaku można posypać delikatnie słodką papryką. Do zupy dodajemy 150ml ugotowanego wcześniej wywaru (bulionu) z warzyw.

### PRZEPIS: Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (1 PORCJA)



#### Składniki:

Jogurt naturalny 2% OSM - 3 łyżki (75 g)  
Kasza gryczana - 1/6 szklanki (30 g)  
Kurczak brojler, pierś bez skóry - 1/2 sztuki (100 g)  
Marchew - 2/3 sztuki (30 g)  
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)  
Przyprawy - bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)  
Przyprawy - estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Przygotować sos z jogurtu naturalnego, ziół, pieprzu i soli. Kurczaka polać sosem i odstawić do lodówki na min. 30 minut. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i dusić kurczaka wraz z sosem jogurtowym pod przykryciem. Gotowe danie podawać z ugotowaną kaszą gryczaną i gotowaną marchewką.

## PRZEPISY

### PRZEPIS: ZUPA Z CUKINII (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula - 1/3 sztuki (40 g)  
Cukinia - 3/4 sztuki (180 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)  
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)  
Bulion rosołowy - 1 szklanka (250 ml)  
Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)



#### Przygotowanie:

Cukinię pokrój w krążki, cebule obierz i drobno posiekaj. Rozgrzej olej i podduś cukinię oraz cebulę. Po kilku minutach dodaj bulion, wodę i mięso. Dopraw i gotuj przez ok. 10 minut. Natkę pietruszki połącz z sokiem z cytryny i dodaj do zupy. Wyjmij ugotowane mięso, pokrój w paski i dodaj ponownie do zupy. Przed podaniem posyp pietruszką.

### PRZEPIS: RYŻ Z DUSZONYMI JABŁKAMI Z CYNAMONEM (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cynamon - 1 i 1/4 łyżeczki (5 g)  
Jabłko - 1 i 1/2 sztuki (270 g)  
Masło - 1 łyżka (5 g)  
Miód pszczeli - 3/4 łyżki (20 g)  
Przyprawy - goździk, mielony - 2/3 łyżeczki (2 g)  
Ryż jaśminowy Uncle Ben's - 2 i 2/3 łyżki (40 g)  
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)  
Śmietanka 30% do ciast i deserów "Mlepol" - 2 i 1/2 łyżki (25 g)  
Woda - 1/3 szklanki (100 ml)  
Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2 ml)



#### Przygotowanie:

Ryż przepłukać, zalać wodą, dodać sól. Zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem do miękkości (wg. instrukcji na opakowaniu ok. 10 minut). Po tym czasie ryż wyłączyć i zostawić pod przykryciem. W czasie gotowania ryżu przygotować duszone jabłka: Jabłka obrać, pokroić w kostkę. Na nieprzywierającej patelni rozpuścić masło z miodem, sokiem z cytryny, cynamonem i goździkami. Wrzucić jabłka. Wymieszać i dusić na średnim ogniu ok. 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Gdy jabłka będą gotowe, do ugotowanego ryżu dodać sporą szczyptę cynamonu, wlać śmietankę i wymieszać wszystko podgrzewając na małym ogniu. Gotowy ryż przełożyć do kokilek, przykryć duszonymi jabłkami (bez goździków). Jabłka polać płynnym miodem lub syropem klonowym.

## PRZEPISY

### PRZEPIS: Zupa krem z cukinii i kalafiora z pełnoziarnistymi grzankami (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula - 1/8 sztuki (5 g)  
Chleb razowy, grzanka - 1/2 garści (12 g)  
Cukinia - 1/4 sztuki (70 g)  
Kalafior - 1/8 sztuki (70 g)  
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)  
Mleko 1,5% ROTR - 1/6 szklanki (40 ml)  
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)  
Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20 g)  
Pietruszka, natka - 1/3 łyżeczki (2 g)  
Przyprawy - kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1 g)  
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10 g)  
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)  
Woda - 2/3 szklanki (150 ml)



#### Przygotowanie:

Warzywa obrać i pokroić, wrzucić do wrzątku i gotować pod przykryciem ok. 25 min. do momentu, kiedy staną się miękkie. Do ugotowanych warzyw dodać mleko, oliwę z oliwek i zmiksować. Doprawić solą, kurkumą ponownie zmiksować. Gotową zupę podawać z przygotowanymi samodzielnie grzankami pełnoziarnistymi.

### PRZEPIS: ROSÓŁ Z KURY (1 PORCJA)



#### Składniki:

Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50 g)  
Makaron nitki cięte - 1/5 szklanki (15 g)  
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)  
Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20 g)  
Por - 1/8 sztuki (15 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Wlej 3 litry do garnka. Nastaw wodę, wrzuć umyte udka. Po kolei krój wszystkie warzywa i wrzucaj je do garnka. Dodaj ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostaw rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawaj z makaronem.

## PRZEPISY

### PRZEPIS: Klopsy mięsno-szpinakowe z kaszą jęczmienną (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula - 1/5 sztuki (20 g)  
Czosnek - 1/5 sztuki (1 g)  
Indyk, mięso mielone - 1/4 szklanki (50 g)  
Jajka kurze, całe - 1/2 sztuki (25 g)  
Jogurt jogovita naturalny Zott - 1 i 1/4 łyżki (30 g)  
Kasza jaglana - 1/6 szklanki (30 g)  
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)  
Mąka pszenna biała - 1/3 łyżki (5 g)  
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)  
Przyprawy - kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2 g)  
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Szpinak, mrożony - 2/3 sztuki (30 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Mięso mielone wymieszać z jajkiem i przyprawami. Szpinak rozmrozić, odsączyć, posiekać i przesmażyć z czosnkiem na oliwie. Dodać do mięsa, wymieszać i uformować pulpety. Do garnka wlać wolę, dodać pokrojone warzywa i pogotować chwilę. Włożyć pulpety i gotować ok. 15 min. W międzyczasie ugotować kaszę. Kurkumę, mąkę i jogurt wymieszać, wlać do pulpetów. Doprawić sos solą, pieprzem i ziołami według uznania. Zagotować, podawać z kaszą.

### PRZEPIS: CZERWONA KAPUSTA NA CIEPŁO (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula - 1/7 sztuki (15 g)  
Jabłko - 1/5 sztuki (40 g)  
Kapusta czerwona - 1/3 sztuki (35 g)  
Mąka pszenna biała - 1/3 łyżki (5 g)  
Miód pszczoły - 1/5 łyżki (5 g)  
Ocet winny, balsamiczny - 1/2 łyżki (3 ml)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (3 ml)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Sól biała - 1/2 łyżeczki (3 g)



#### Przygotowanie:

Poszatkuj kapustę. Wlej do garnka 1/2 szklanki wody i wrzuć tam kapustę. Gotuj na małym ogniu z liściem laurowym przez 30 min. Zetrzyj jabłko na tarce, wrzuć je do kapusty. Zeszklij cebulę na patelni, dodaj do niej mąkę i zarumień. Część płynu z kapusty przelej na patelnię z cebulką. Wymieszaj, dodaj całość do garnka z kapustą i wymieszaj porządnie. Dodaj ocet, miód, sól i pieprz. Gotuj całość parę minut.

### PRZEPIS: Kotlety rybne (1 PORCJA)



#### Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1/2 sztuki (25 g)  
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5 ml)  
Bułka tarta - 1/7 szklanki (15 g)  
Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120 g)  
Pietruszka, natka - 2/3 łyżeczki (4 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Cebula dymka - 1/4 sztuki (5 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Filety rybne zmielić z natką pietruszki i cebulką. Dodać przyprawy i bułkę tartą. Oddzielić żółtko od białka. Do białka wsypać odrobinę soli i ubić sztywną pianę. Delikatnie połączyć z masą rybną. Formować nieduże płaskie kotleciki i piec przez 10 minut w 180 stopniach w piekarniku, wyłożone na papierze do pieczenia skropionym olejem rzepakowym.

## PRZEPISY

### PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cukier - 1/3 łyżki (5 g)  
Kapusta kiszona - 2/3 szklanki (70 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)  
Pietruszka, natka - 3/4 łyżeczki (5 g)  
Przyprawy - pieprz biały, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)  
Żurawina suszona - 3/4 łyżki (10 g)



#### Przygotowanie:

Kapustę kiszoną płuczemy, żeby nie była zbyt kwaśna, szatkujemy. Następnie wrzucamy żurawinę, pietruszkę i dopawiamy do smaku dołą, pieprzem, cukrem oraz odrobiną oleju.

### PRZEPIS: zupa krem ze świeżych pomidorów (1 PORCJA)



#### Składniki:

Groszek ptysiowy - 2/3 szklanki (15 g)  
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)  
Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20 g)  
Pietruszka, natka - 3/4 łyżeczki (5 g)  
Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250 g)  
Por - 1/5 sztuki (30 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10 g)  
Sól Himalajska Sante 350g - 1 łyżeczka (5 g)  
Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200 ml)



#### Przygotowanie:

Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, a następnie razem z włoszczyzną włożyć do garnka. Zalać około 0,1 l bulionu i ugotować do miękkości. Następnie całość zmiksować w blenderze, doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotowy krem posypać posiekaną natką.



## LISTA ZAKUPÓW



### Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Groszek ptysiowy	40 g
<input type="checkbox"/>	Kasza gryczana	30 g
<input type="checkbox"/>	Ryż jaśminowy Uncle Ben's	40 g
<input type="checkbox"/>	Makaron nitki cięte	15 g
<input type="checkbox"/>	Bułka tarta	15 g
<input type="checkbox"/>	Makaron świderki nr 19 Lubella	80 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy, grzanka	12 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana	30 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna biała	10 g
<input type="checkbox"/>	Ryż biały	15 g



### Warzywa

<input type="checkbox"/>	Ogórek kiszony	120 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki późne	150 g (1 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Marchew	140 g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	90 g (1 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Por	45 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	40 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	24 g
<input type="checkbox"/>	Cebula dymka	5 g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	105 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Cukinia	350 g (1 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	120 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	335 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kalafior	70 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	1 g (1/5 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szpinak, mrożony	30 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kapusta czerwona	35 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kapusta kiszona	70 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki wczesne	45 g (1/2 sztuki)

## LISTA ZAKUPÓW



### Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% OSM	75 g
<input type="checkbox"/>	Masło	5 g
<input type="checkbox"/>	Śmietanka 30% do ciast i deserów "Mlepol"	25 g
<input type="checkbox"/>	Mleko 1,5% ROTR	40 ml
<input type="checkbox"/>	Jogurt jogovita naturalny Zott	30 g



### Mięso i jaja

<input type="checkbox"/>	Kurczak brojler, pierś bez skóry	100 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Noga (udo) kurczaka	50 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g)	25 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Indyk, pierś bez skóry	80 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Indyk, mięso mielone	50 g
<input type="checkbox"/>	Jajka kurze, całe	25 g (1/2 sztuki)



### Oleje i tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	15 ml
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	5 ml
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy, uniwersalny	10 ml



### Cukier i słodczyce

<input type="checkbox"/>	Miód pszczeli	25 g
<input type="checkbox"/>	Cukier	5 g



### Ryby i owoce morza

<input type="checkbox"/>	Dorsz, świeży	120 g (1 i 1/4 sztuki)
--------------------------	---------------	------------------------



### Owoce, orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Brzoskwinia	100 g (1 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Jabłko	310 g (1 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Żurawina suszona	10 g

## LISTA ZAKUPÓW



### Napoje

<input type="checkbox"/>	Woda	250 ml
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	8 ml



### Przyprawy

<input type="checkbox"/>	Przyprawy - bazylia, suszona	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - estragon, suszony	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	9 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - tymianek, suszony	2 g
<input type="checkbox"/>	Sól morską Sante	7 g
<input type="checkbox"/>	Cynamon	5 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - goździk, mielony	2 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała	4 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - liść laurowy, suszony	7 g (3 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - ziele angielskie, mielone	4 g
<input type="checkbox"/>	Bazylia, świeża	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - majeranek, suszony	2 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - oregano, suszone	1 g
<input type="checkbox"/>	Bulion rosółowy	450 ml
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kurkuma, mielona	3 g
<input type="checkbox"/>	Sól Himalajska Sante 350g	7 g
<input type="checkbox"/>	Ocet winny, balsamiczny	3 ml
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz biały, suszony	1 g
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	150 ml
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - papryka, suszona	1 g

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad		
Brzoskwinia Makaron z sosem pomidorowym Zupa Ryżowa	Groszek ptysiowy Ogórek kiszony Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym ZUPA Z CUKINII	RYŻ Z DUSZONYMI JABŁKAMI Z CYNAMONEM Zupa krem z cukinii i kalafiora z pełnoziarnistymi grzankami	ROSÓŁ Z KURY Klopsy mięsno-szpinakowe z kaszą jęczmienną CZERWONA KAPUSTA NA CIEPŁO	Ziemniaki późne Kotlety rybne Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną zupa krem ze świeżych pomidorów		