

## Przykładowe menu na posiłki regeneracyjne

- 1- rosół z makaronem, pieczone skrzydetka, ziemniaki, surówka
- 2- kapuśniak, mięso kebab, ryż, surówka
- 3- barszcz czerwony zabieleny z jajkiem, filez kurczaka, ziemniaki opiekane, surówka
- 4- krupnik, ryba panierowana, ziemniaki, surówka
- 5- zupa ogórkowa, klopsy w sosie koperkowym, ziemniaki puree, surówka
- 6- zupa pomidorowa, gotąbki po lwowsku
- 7- rosół z makaronem, placek po zbójnicku
- 8- zupa pieczarkowa, wątróbka drobiowa, ziemniaki, surówka
- 9- zupa szczawiowa z ryżem, sznycel wieprzowy, ziemniaki, buraczki
- 10- żurek, gotąbki tradycyjne
- 11- krupnik, kotlet schabowy, ziemniaki, surówka
- 12- zupa grzybowa z łazankami, kurczak po prowansalsku, ryż, warzywa
- 13- zupa pomidorowa z ryżem, gulasz, kasza, ogórek kiszony
- 14- zupa fasolowa, filez indyka panierowany, ziemniaki, surówka
- 15- zupa jarzynowa, bigos staropolski, ziemniaki
- 16- zupa gulaszowa, ruskie pierogi
- 17- flaki, de volaille, ziemniaki, surówka
- 18- zupa kalafiorowa, karkówka w sosie, kapusta czerwona
- 19- grochówka, udko pieczone, ziemniaki, surówka
- 20- kapuśniak ze świeżej kapusty, jaja sadzone, ziemniaki, mizeria
- 21- zupa grzybowa, ryba po grecku, ziemniaki
- 22- rosół z makaronem, żeberka duszone, ziemniaki, surówka z marchewki i ogórka
- 23- zupa fasolowa, potrawka z indyka, ryż, surówka
- 24- zupa krupnik, kotlet mielony, ziemniaki, kapusta zasmażana
- 25- barszcz ukraiński, pierogi z mięsem, surówka mix
- 26- zupa jarzynowa, zapiekanka po nelsonsku
- 27- zupa pomidorowa, filez kurczaka w ziołach, ziemniaki, surówka
- 28- żurek, schab w cieście, ziemniaki, surówka
- 29- zupa ogórkowa, pieczeń wieprzowa, ziemniaki, kapusta zasmażana
- 30- zupa krem brokułowa z grzankami, naleśniki z serem