

***PONIEDZIAŁEK 04.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik mielony z szynki wp | 70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 755 |  20,5 | 25,1 | 110 |

***Wtorek 05.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa kalafiorowa | 300 |  |  |  |  |
| Pierś z kurczaka duszona w ziołach | 70 |
| Pyzy z sosem pomidorowym 3 szt | 130 |
| Surówka z białej kapusty | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 785 | 24,8 | 23,6 | 121 |

***ŚRODA 06.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem marchewkowo-dyniowy | 300 |  |  |  |  |
| Frykadelki drobiowe | 70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
|  Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 720 | 24,2 | 25,3 | 105,2 |

***CZWARTEK 07.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z pieczarek z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Duszone udko z kurczaka w sosie(filet) | 140 |
| Kopytka  | 140 |
| Sałatka z buraczków, jabłek i cebulki | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 768 | 23,5 | 21,3 |  113 |

***PIĄTEK 08.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa jarzynowa z kaszką manna | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi z serem polane masłem 6 szt | 190 |
| Galaretka owocowa | 200 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 728 | 20,9 | 20,8 | 122 |



***Wtorek 12.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Barszcz zabielany z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Gulasz wp | 140 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Surówka z kwaszonej kapusty | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 745 | 20,8 | 24,3 | 105,3 |

***ŚRODA 13.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa  | 300 |  |  |  |  |
| Chili con carne z indyka(indyk mielony, pomidory, fasola, kukurydza) | 140 |
| Kasza jęczmienna | 140 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 781 | 22,6 | 22,4 | 120,4 |

***CZWARTEK 14.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Żurek z kiełbasąi ziemniakami | 300 |  |  |  |  |
| Jabłka w cieście naleśnikowym z dżemem z czarnej porzeczki 2 szt | 190 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 720 | 19,4 | 26,7 | 118,4 |

***PIĄTEK 15.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa pomidorowa z ryżem  | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z ryby z duszonym porem | 70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Surówka Colesław | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,4,7,9 |  | 725 | 21,9 | 24,8 | 116,6 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***  

***PONIEDZIAŁEK 04.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Paluszki rybne | 70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 755 |  20,5 | 25,1 | 110 |

***Wtorek 05.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa kalafiorowa | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z kaszy jaglanej | 70 |
| Pyzy drożdżowe z sosem pomidorowym 3 szt | 130 |
| Surówka z białej kapusty | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 785 | 24,8 | 23,6 | 121 |

***ŚRODA 06.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem marchewkowo-dyniowy | 300 |  |  |  |  |
| Jajko sadzone  | 50 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
|  Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 720 | 24,2 | 25,3 | 105,2 |

***CZWARTEK 07.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z pieczarek z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Kopytka zasmażane z cebulką | 140 |
| Sałatka z buraczków, jabłek, cebulki | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 768 | 23,5 | 21,3 |  113 |

***PIĄTEK 08.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa jarzynowa z kaszką manną | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi z serem polane masłem 6szt | 190 |
| Galaretka owocowa  | 200 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 728 | 20,9 | 20,8 | 122 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE*** 

***Wtorek 12.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Barszcz zabielany z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik sojowy | 140 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Surówka z kwaszonej kapusty | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 745 | 20,8 | 24,3 | 105,3 |

***ŚRODA 13.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa  | 300 |  |  |  |  |
| Kasza jęczmienna z warzywami serem feta | 140 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 781 | 22,6 | 22,4 | 120,4 |

***CZWARTEK 14.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Żurek z ziemniakami | 300 |  |  |  |  |
| Jabłka w cieście naleśnikowym z dżemem z czarnej porzeczki 2 szt | 190 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 720 | 19,4 | 26,7 | 118,4 |

***PIĄTEK 15.11.19***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa pomidorowa z ryżem  | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z ryby z duszonym porem | 70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Surówka Colesław | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,4,7,9 |  | 725 | 21,9 | 24,8 | 116,6 |