

***PONIEDZIAŁEK 13.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Kapuśniak z kwaszonej kapusty | 300 |  |  |  |  |
| Sos boloński | 140 |
| Makaron spaghetti | 140 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,9 |  | 745 | 21,5 | 21,9 | 120 |

***Wtorek 14.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Pierś z kurczaka duszona w ziołach | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 709 | 23,3 | 18,6 | 115 |

***ŚRODA 15.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z pieczarek z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Pulpet wp. w sosie pomidorowym | 70/70 |
| Kasza jęczmienna | 140 |
| Surówka wenecka | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:13,7,9 |  | 725 | 22,7 | 20,3 | 118 |

***CZWARTEK 16.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa neapolitańska z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Gulasz z szynki wp. | 140 |
| Ziemniaki | 150 |
| Sałatka z buraczków | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 710 | 21,5 | 20,6 | 113 |

***PIĄTEK 17.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi z owocem polane masłem | 6 szt |
| Mandarynka | 1 szt |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 17,5 | 19,9 | 115,8 |

***PONIEDZIAŁEK 20.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa kalafiorowa | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik mielony | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Surówka z warzyw mieszanych | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 715 | 22,5 | 23,3 | 118 |

***Wtorek 21.12.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z marchewki i selera z gr. ptys | 300 |  |  |  |  |
| Kebab drobiowy, ketchup | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Surówka Colesław | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 701 | 23,8 | 21,3 | 115 |

***ŚRODA 22.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa jarzynowa | 300 |  |  |  |  |
| Strogonow z kurczaka | 140 |
| Kluski kładzione | 130 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 735 | 23,4 | 22,4 | 118 |

***CZWARTEK 23.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Żurek z kiełbasą i ziemniakami | 300 |  |  |  |  |
| Ryż ze śmietanką i musem z mrożonych truskawek | 180/70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 758 | 18,4 | 19,7 | 125 |

***PIĄTEK 24.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa pomidorowa z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Filet z ryby panierowany | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Surówka z kwaszonej kapusty | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,4,7,9 |  | 725 | 19,9 | 24,8 | 116,6 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 13.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Kapuśniak z kwaszonej kapusty | 300 |  |  |  |  |
| Kasza bulgur z warzywami | 240 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,9 |  | 685 | 16,5 | 19,9 | 120 |

***Wtorek 14.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik sojowy | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 19,3 | 16,6 | 115 |

***ŚRODA 15.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z pieczarek z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Jajko gotowane w sosie pomidorowym | 1 szt  70 |
| Kasza jęczmienna | 140 |
| Surówka wenecka | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 18,7 | 17,3 | 118 |

***CZWARTEK 16.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa neapolitańska z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z kaszy jaglanej z warzywami | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Sałatka z buraczków | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 695 | 18,5 | 18,6 | 113 |

***PIĄTEK 17.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi z owocem polane masłem | 6 szt |
| Mandarynka | 1 szt |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 17,5 | 19,9 | 115,8 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 20.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa kalafiorowa | 300 |  |  |  |  |
| Makaron ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi | 240 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 684 | 18,5 | 20,3 | 118 |

***Wtorek 21.12.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z marchewki i selera z gr. ptys | 300 |  |  |  |  |
| Ziemniaki zasmażane z cebulką | 200 |
| Mizeria z jogurtem naturalnym | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 675 | 17,8 | 20,8 | 115 |

***ŚRODA 22.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa jarzynowa | 300 |  |  |  |  |
| Pieczarki w śmietanie | 120 |
| Kluski kładzione | 130 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 17,4 | 0,4 | 118 |

***CZWARTEK 23.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Żurek z ziemniakami | 300 |  |  |  |  |
| Ryż ze śmietanką i musem z mrożonych truskawek | 180/70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 758 | 18,4 | 19,7 | 125 |

***PIĄTEK 24.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa pomidorowa z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z jaj | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Brokuły gotowane | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 676 | 17,9 | 21,8 | 116,6 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 13.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Kapuśniak z kwaszonej kapusty | 300 |  |  |  |  |
| Kasza bulgur z warzywami | 240 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,9 |  | 685 | 16,5 | 19,9 | 120 |

***Wtorek 14.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik sojowy | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 19,3 | 16,6 | 115 |

***ŚRODA 15.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z pieczarek z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Jajko gotowane w sosie pomidorowym | 1 szt  70 |
| Kasza jęczmienna | 140 |
| Surówka wenecka | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 18,7 | 17,3 | 118 |

***CZWARTEK 16.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa neapolitańska z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z kaszy jaglanej z warzywami | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Sałatka z buraczków | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 695 | 18,5 | 18,6 | 113 |

***PIĄTEK 17.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi z owocem polane masłem | 6 szt |
| Mandarynka | 1 szt |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 17,5 | 19,9 | 115,8 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 20.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa kalafiorowa | 300 |  |  |  |  |
| Makaron ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi | 240 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 684 | 18,5 | 20,3 | 118 |

***Wtorek 21.12.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z marchewki i selera z gr. ptys | 300 |  |  |  |  |
| Ziemniaki zasmażane z cebulką | 200 |
| Mizeria z jogurtem naturalnym | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 675 | 17,8 | 20,8 | 115 |

***ŚRODA 22.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa jarzynowa | 300 |  |  |  |  |
| Pieczarki w śmietanie | 120 |
| Kluski kładzione | 130 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 17,4 | 0,4 | 118 |

***CZWARTEK 23.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Żurek z ziemniakami | 300 |  |  |  |  |
| Ryż ze śmietanką i musem z mrożonych truskawek | 180/70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 758 | 18,4 | 19,7 | 125 |

***PIĄTEK 24.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa pomidorowa z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z jaj | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Brokuły gotowane | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 676 | 17,9 | 21,8 | 116,6 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 13.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Kapuśniak z kwaszonej kapusty | 300 |  |  |  |  |
| Kasza bulgur z warzywami | 240 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,9 |  | 685 | 16,5 | 19,9 | 120 |

***Wtorek 14.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik sojowy | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 19,3 | 16,6 | 115 |

***ŚRODA 15.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z pieczarek z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Jajko gotowane w sosie pomidorowym | 1 szt  70 |
| Kasza jęczmienna | 140 |
| Surówka wenecka | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 18,7 | 17,3 | 118 |

***CZWARTEK 16.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa neapolitańska z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z kaszy jaglanej z warzywami | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Sałatka z buraczków | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 695 | 18,5 | 18,6 | 113 |

***PIĄTEK 17.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi z owocem polane masłem | 6 szt |
| Mandarynka | 1 szt |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 17,5 | 19,9 | 115,8 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 20.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa kalafiorowa | 300 |  |  |  |  |
| Makaron ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi | 240 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 684 | 18,5 | 20,3 | 118 |

***Wtorek 21.12.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z marchewki i selera z gr. ptys | 300 |  |  |  |  |
| Ziemniaki zasmażane z cebulką | 200 |
| Mizeria z jogurtem naturalnym | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 675 | 17,8 | 20,8 | 115 |

***ŚRODA 22.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa jarzynowa | 300 |  |  |  |  |
| Pieczarki w śmietanie | 120 |
| Kluski kładzione | 130 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 17,4 | 0,4 | 118 |

***CZWARTEK 23.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Żurek z ziemniakami | 300 |  |  |  |  |
| Ryż ze śmietanką i musem z mrożonych truskawek | 180/70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 758 | 18,4 | 19,7 | 125 |

***PIĄTEK 24.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa pomidorowa z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z jaj | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Brokuły gotowane | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 676 | 17,9 | 21,8 | 116,6 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 13.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Kapuśniak z kwaszonej kapusty | 300 |  |  |  |  |
| Kasza bulgur z warzywami | 240 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,9 |  | 685 | 16,5 | 19,9 | 120 |

***Wtorek 14.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik sojowy | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 19,3 | 16,6 | 115 |

***ŚRODA 15.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z pieczarek z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Jajko gotowane w sosie pomidorowym | 1 szt  70 |
| Kasza jęczmienna | 140 |
| Surówka wenecka | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 18,7 | 17,3 | 118 |

***CZWARTEK 16.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa neapolitańska z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z kaszy jaglanej z warzywami | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Sałatka z buraczków | 70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 695 | 18,5 | 18,6 | 113 |

***PIĄTEK 17.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi z owocem polane masłem | 6 szt |
| Mandarynka | 1 szt |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 699 | 17,5 | 19,9 | 115,8 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 20.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa kalafiorowa | 300 |  |  |  |  |
| Makaron ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi | 240 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 684 | 18,5 | 20,3 | 118 |

***Wtorek 21.12.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z marchewki i selera z gr. ptys | 300 |  |  |  |  |
| Ziemniaki zasmażane z cebulką | 200 |
| Mizeria z jogurtem naturalnym | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 675 | 17,8 | 20,8 | 115 |

***ŚRODA 22.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa jarzynowa | 300 |  |  |  |  |
| Pieczarki w śmietanie | 120 |
| Kluski kładzione | 130 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 701 | 17,4 | 0,4 | 118 |

***CZWARTEK 23.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Żurek z ziemniakami | 300 |  |  |  |  |
| Ryż ze śmietanką i musem z mrożonych truskawek | 180/70 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 758 | 18,4 | 19,7 | 125 |

***PIĄTEK 24.01.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa pomidorowa z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z jaj | 70 |
| Ziemniaki | 150 |
| Brokuły gotowane | 70 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 676 | 17,9 | 21,8 | 116,6 |