

***PONIEDZIAŁEK 24.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa ziemniaczana | 300 |  |  |  |  |
| Makaron zapiekany z mięsem, warzywami i żółtym serem | 280 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 759 |  21,5 | 19,9 | 120 |

***Wtorek 25.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krupnik z kaszą jaglaną | 300 |  |  |  |  |
| Pierś z kurczaka duszona w ziołach | 70 |
| Ziemniaki  | 150  |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 720 | 24,3 | 18,6 | 111 |

***ŚRODA 26.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa | 300 |  |  |  |  |
| Ryż ze śmietanką i musem z mrożonych truskawek | 280 |
|  Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 769 | 21,7 | 20,3 | 128 |

***CZWARTEK 27.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym | 300 |  |  |  |  |
| Strogonow z kurczaka | 140 |
| Pyzy drożdżowe | 3 szt |
| Surówka z warzyw mieszanych | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 759 | 23,5 | 21,6 |  120 |

***PIĄTEK 28.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosół z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z ryby w sosie pomidorowym | 70/70  |
| Ziemniaki  | 150 |
| Surówka porowa | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,4,7,9 |  | 729 | 21,6 | 23,8 | 116,8 |



***PONIEDZIAŁEK 02.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa jarzynowa | 300 |  |  |  |  |
| Gulasz wp. | 140 |
| Kasza jęczmienna | 140 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,7,9 |  | 755 |  22,5 | 22,9 | 120 |

***Wtorek 03.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Barszcz zabielany z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Medalion drobiowy  | 70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Marchewka gotowana | 100 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 728 | 23,8 | 22,3 | 112 |

***ŚRODA 04.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z zielonego groszku z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Kurczak w sosie śmietanowym | 140 |
| Ryż  | 140 |
| Surówka z białej kapusty | 70 |
| Napój wiśnia -jabłko | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 778 | 25,4 | 23,4 | 129 |

***CZWARTEK 05.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Roladka z mięsa wp. w sosie pomid | 70/70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Surówka z kwaszonej kapusty | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |  |  |  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 728 | 214 | 21,7 | 117 |

***PIĄTEK 06.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa z soczewicy | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi leniwe ze śmietanką |  190 |
| Galaretka owocowa |  200 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 735 | 20,7 | 19,8 | 118 |

***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 24.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa ziemniaczana | 300 |  |  |  |  |
| Makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem | 280 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 719 |  18,5 | 16,9 | 118 |

***Wtorek 25.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krupnik z kaszą jaglaną | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik sojowy | 70 |
| Ziemniaki  | 150  |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 |
| Napój z czarnej porzeczki | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 700 | 21,3 | 18,6 | 109 |

***ŚRODA 26.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa ogórkowa | 300 |  |  |  |  |
| Ryż ze śmietanką i musem z mrożonych truskawek | 280 |
|  Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 769 | 21,7 | 20,3 | 128 |

***CZWARTEK 27.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym | 300 |  |  |  |  |
| Pieczarki w śmietanie | 140 |
| Kluski kładzione | 130 |
| Surówka z warzyw mieszanych | 70 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 709 | 19,5 | 20,6 |  120 |

***PIĄTEK 28.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosół z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Jajko gotowane sosie pomidorowym | 70/70  |
| Ziemniaki  | 150 |
| Brokuły  | 100 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,4,7,9 |  | 697 | 21,6 | 20,8 | 116,8 |



***DANIA WEGETARIAŃSKIE***

***PONIEDZIAŁEK 02.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
| Zupa jarzynowa | 300 |  |  |  |  |
| Kasza bulgur z warzywami i serem feta | 140 |
| Ogórek kwaszony | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |
|  |  |
| Alergeny:1,7,9 |  | 715 |  21,5 | 19,9 | 119 |

***Wtorek 03.02.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Barszcz zabielany z makaronem | 300 |  |  |  |  |
| Kotlecik z kaszy jaglanej | 70 |
| Ziemniaki  | 150 |
| Marchewka gotowana | 100 |
| Napój wieloowocowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 708 | 22,8 | 22,3 | 112 |

***ŚRODA 04.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Krem z zielonego groszku z grzankami | 300 |  |  |  |  |
| Ryż z warzywami po chińsku | 140 |
| Napój wiśnia -jabłko | 200ml |
| Alergeny:1,7,9 |  | 758 | 20,4 | 21,4 | 129 |

***CZWARTEK 05.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Rosolnik z kaszą kuskus | 300 |  |  |  |  |
| Kopytka zasmażane z cebulką | 70/70 |
| Surówka z kwaszonej kapusty | 70 |
| Napój jabłkowy | 200ml |  |  |  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 694 | 18,3 | 22,7 | 117 |

***PIĄTEK 06.03.20***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Obiad*** | gram | kcal | Białko(g) | Tłuszcz(g) | Węglowodany(g) |
| Zupa z soczewicy | 300 |  |  |  |  |
| Pierogi leniwe ze śmietanką |  190 |
| Galaretka owocowa |  200 |
| Napój pomarańczowy | 200ml |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 735 | 20,7 | 19,8 | 118 |