

***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 |
|  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 709 | 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 |
| Alergeny:1,7,9 |  | 670 | 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 |
| Alergeny:1,7,9 |  | 719 | 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 |
| Kluski kładzione | 130 |
| Surówka z warzyw mieszanych | 70 |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 709 | 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 |
| Alergeny:1,3,4,7,9 |  | 739 | 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 |
|  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |
| Alergeny:1,7,9 | | |  | 705 | 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 |
|  |  |  |  |
| Alergeny:1,3,7,9 | | |  | 678 | 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 |
| Alergeny:1,7,9 |  | 728 | 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 |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 678 | 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 |
| Alergeny:1,3,7,9 |  | 680 | 20,7 | 19,8 | 118 |