

|                                 | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                 | <b>II ŚNIADANIE</b>                                                 | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                    | <b>ALERGENY/<br/>KALORYCZNOŚĆ</b> |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK<br/>(02.03)</b> | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynkową (20g), papryką (20g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml)                                                                                     | Mandarynka (80g)                                                    | <b>Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym:</b> Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), dynia (75g), groszek ptysiowy (15g), śmietana (3g), przyprawy<br><b>Ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, surówka wielowarzywna:</b> ziemniaki (100g), koperek, udko z kurczaka (110g), kurczak (100 g), olej (5g), por (30g), marchew (30g), jabłko (20g), groszek (20g), przyprawy<br><b>kompot z owoców mieszanych</b> (150ml) | Racuszki z jabłkiem: mąka (50g), jajko (5g), jabłko (40g), kefir (20g), proszek do pieczenia, kawa zbożowa (150 ml)    | 1,3,7,9,<br>~ 1021 kcal           |
| <b>WTOREK<br/>(03.03)</b>       | Płatki gryczane (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem: jajko (50g), szczypiorek (5g), majonez (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml) | Sok „Czerwony smok” (150 ml) (jabłko, mandarynka, papryka, marchew) | <b>Zupa fasolowa:</b> Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasola (45g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy<br><b>kasza pęczak, szynka pieczona, surówka z selera z rodzynkami,</b> kasza (50g), szynka wieprzowa (80g), cebula (5g), seler (60g), jabłko (30g), rodzynki (10g), przyprawy<br><b>kompot z wiśni</b> (150ml)                                                                                            | Bułeczka maślana (50g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)                                                       | 1,3,7,9<br>~1027 kcal             |
| <b>ŚRODA<br/>(04.03)</b>        | Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z                                                                                                     | jabłko (80g)                                                        | <b>Rosół z makaronem:</b> włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (40g), natka (3g),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 25g, ser żółty 15g, szczypiorek 5 g, przyprawy), | 1,3,4,7,9<br>~ 1030 kcal          |

|                             |                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |                              |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                             | indyka (20g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryna i miodem (150ml)                                                                                        |                  | przyprawy<br><b>ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, bukiet warzyw gotowanych</b><br>ziemniaki (100g), koperek, jajko (75g), bułka tarta (10g), olej (10g), szczypior (10g), bukiet warzyw (100g),<br>przyprawy<br><b>kompot z owoców mieszanych (150ml)</b>                                                                                                                                                     | Herbata miętowa 150 ml;<br><br>Banan (80g)                                                     |                              |
| <b>CZWARTEK<br/>(05.03)</b> | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym;<br>Kawa zbożowa (150ml)                                     | mandarynka (80g) | <b>Zupa pieczarkowa z makaronem:</b><br>włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), makaron (50g), pieczarki (30g), natka/koper (2g),<br>przyprawy<br><b>ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, marchewka gotowana z groszkiem:</b><br>ziemniaki (100g), mięso wieprzowe (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), marchew (70g), groszek (30g), masło, mąka, przyprawy<br><b>kompot z owoców mieszanych (150ml)</b> | Bułka (35 g) z masłem (5g), sałatą, kiełbasą podsuszaną (25g), papryką (15g), bawarka (150 ml) | 1,3,7,9<br><br>~1031 kcal    |
| <b>PIĄTEK<br/>(06.03)</b>   | Płatki żytnie (30g), na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką gotowaną (25g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml) | gruszka (80g)    | <b>Zupa ogórkowa z ryżem:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ryż (30g), ogórek kiszony (50g), natka (3g), śmietana (3g),<br>przyprawy<br><b>ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne, surówka z czerwonej kapusty:</b>                                                                                                                                                                    | Wafelek ryżowy (35g), budyń waniliowy (150 ml)                                                 | 1,3,4,7,9<br><br>~ 1028 kcal |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | ziemniaki (100g), koperek,<br>ryba (80g), olej (10g), bułka<br>tarta (5g), jajko (5g), kapusta<br>czerwona (80g), jabłko (20g),<br>przyprawy<br><b>kompot z owoców<br/>mieszanych (150ml)</b> |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|