27.02.2023 (poniedziałek)

Śniadanie (228kcal)

Sałata liść (2kcal)	10g
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,9*

Obiad (772kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami (353 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (268 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (212kcal)

Lubisie, ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym (116kcal)	1 sztuka (30g)
Koktajl mleczno-owocowy (96 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

28.02.2023 (wtorek)

Śniadanie (369kcal)

Pomidor koktajlowy (3kcal)	1 sztuka (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (104kcal)	40g
KAKAO 150ML (116kcal)	150ml
Ser edamski (71kcal)	1 plaster (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (569kcal)

Zupa kalafiorowa (192 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
mini marchewki z masełkiem (39 kcal)	1 porcja
Rumsztyk z zieloną pietruszką (235 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (189kcal)

Jabłko (13kcal)	1/4 sztuki (25g)
Kisiel owocowy (122 kcal)	1 porcja
Ciastka owsiane (54kcal)	1 sztuka (12g)

01.03.2023 (środa)

Śniadanie (212kcal)

Chleb wiejski (50kcal)	1/2 kromki (20g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (43kcal)	2/3 plastra (20g)
Papryka żółta (5kcal)	1/8 sztuki (20g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

Alergeny 1,3,7,9,*

Obiad (562kcal)

Żurek z ziemniakami (205 kcal)	1 porcja
Gołąbki gotowane na parze (279 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

Podwieczorek (258kcal)

Kawa z mlekiem 2% tłuszczu (28 kcal)	1 porcja
Kanapka z szynką i papryką (230 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

02.03.2023 (czwartek)

Śniadanie (270kcal)

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Parówki wieprzowe (144kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (358kcal)

Zupa koperkowa z makaronem (47 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Mizeria (32 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

Podwieczorek (225kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Biszkopty (21kcal)	2 sztuki (6g)
Deser chija z musem z owocami (202 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

03.03.2023 (piątek)

Śniadanie (415kcal)

Chleb żytni (172 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9*

Obiad (482kcal)

Zupa jarzynowa z lanym ciastem (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej (98 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (150 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

Podwieczorek (272kcal)

Ciasto marchewkowe (133 kcal)	1 porcja
Kakao na mleku (139 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

06.03.2023 (poniedziałek)

Śniadanie (319kcal)

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser gouda, tłusty (64kcal)	1 sztuka (20g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Płatki owsiane z mlekiem (173 kcal)	0.5 porcji

ALERGENY 1,7,*

Obiad (530kcal)

Zupa szczawiowa (88 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (299 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
Kompot z wiśni, z cukrem (114kcal)	1 szklanka (150ml)

Alergeny 1,7,9,*

Podwieczorek (61kcal)

Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)
Herbatniki Bebe - Jutrzenka (44kcal)	2 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,*

07.03.2023 (wtorek)

Śniadanie (211kcal)

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wielkopolski (52kcal)	1 kromka (20g)
Pasta twarożek z rzodkiewką (82 kcal)	1 porcja
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (507kcal)

Krupnik (111 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym (87 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty lodowej z marchewką, kiełkami rzodkiewki i jogurtem (206 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

Podwieczorek (293kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Drożdżówka z serem (266kcal)	1 sztuka (100g)
Winogrona (25kcal)	1/4 porcji (35g)

ALERGENY 1,3,7,9*

08.03.2023 (środa)

Śniadanie (267kcal)

Szynka wiejska (51kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9*

Obiad (369kcal)

Zupa brokułowa z ryżem (65 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim (111 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna z olejem słonecznikowym (90kcal)	1/2 porcji (80g)
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

Podwieczorek (271kcal)

Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej (153kcal)	2 sztuki (34g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 sztuka (150ml)
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

ALERGENY 1,3,*

09.03.2023 (czwartek)

Śniadanie (291kcal)

Ogórek kiszony (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
Pasztet pieczony (80kcal)	20g
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,3,7,9*

Obiad (569kcal)

Zupa pomidorowa (196 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (168 kcal)	1 porcja
Surówka z selera ,ogórka kiszonego , kukurydzy i jogurtu naturalnego (65 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym (105 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (39kcal)

Sałatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,4,7,9*

10.03.2023 (piątek)

Śniadanie (206kcal)

Chleb żytni staropolski (92kcal)	1 kromka (40g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Pasta rybna ze szczypiorkiem (37 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,3,7,*

Obiad (561kcal)

Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (197 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (279 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Jabłko (50kcal)	1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,3,7,*

Podwieczorek (128kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Kanapki z pastą z białej fasoli z papryką (126 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*