

PONIEDZIAŁEK 09.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Kapuśniak mazurski	300				
Makaron zapiekany z mięsem, warzywami i żółtym serem	280				
Napój z czarnej porzeczki	200ml				
Alergeny:1,3,7,9		750	20,2	20,9	119

ŚRODA 11.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa jarzynowa zabieleniana	300				
Kotlecik mielony	70				
Ziemniaki	150				
Ogórek kwaszony	70				
Napój jabłkowy	200ml				
Alergeny:1,3,7,9		720	19,4	20,6	110

CZWARTEK 12.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Krem z marchewki i selera z groszkiem ptysiowym	300				
Ragout węgierskie	140				
Kasza jęczmienna	140				
Napój wiśnia - jabłko	200ml				
Alergeny:1,7,9		775	21,5	21,9	125

PIĄTEK 13.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa z soczewicy	300				
Naleśniki z serkiem waniliowym	2 szt				
Galaretka owocowa	200				
Napój z czarnej porzeczki	200ml				
Alergeny:1,3,7,9		699	20,6	22,1	119

PONIEDZIAŁEK 16.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Krupnik zabieleny	300				
Pulpety w sosie pomidorowym	70/70				
Makaron	140				
Surówka z warzyw mieszanych	70				
Napój jabłkowy	200ml				
Alergeny:1,3,7,9		753	21,4	19,2	120

WTOREK 17.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Barszcz zabieleny	300				
Pierś z kurczaka w sosie śmietan	140				
Ryż	140				
Surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem	70				
Napój z czarnej porzeczki	200ml				
Alergeny:1,3,7,9		780	23,5	23,9	128

ŚRODA 18.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa ogórkowa	300				
Pierogi z brzoskwinia i jabłkiem polane masłem	190				
Sok z marchwi	200ml				
Alergeny:1,3,7,9		735	18,5	19,3	120

CZWARTEK 19.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa kalafiorowa	300				
Duszone udko z kurczaka w sosie (filet)	70/70				
Ziemniaki	150				
Sałatka z buraczków	70				
Napój wieloowocowy	200ml				
Alergeny:1,7,9		735	22,5	19,9	113

PIĄTEK 20.03.2020

Obiad	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa pomidorowa z ryżem	300				
Filet z ryby panierowany	80				
Ziemniaki	150				
Surówka z kwaszonej kapusty	70				
Napój jabłkowy	200ml				
Alergeny:1,3,4,7,9		715	20,6	23,6	118