

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 |

WTOREK 10.03.2020

| Obiad | gram | kcal | Białko (g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) |
|------------------------------------|-------|------|------------|-------------|-----------------|
| Rosolnik | 300 | | | | |
| Pierś z kurczaka duszona w ziołach | 70 | | | | |
| Ziemniaki | 150 | | | | |
| Bukiet z warzyw gotowanych | 100 | | | | |
| Napój wielowocowy | 200ml | | | | |
| Alergeny:1,7,9 | | 704 | 23,8 | 19,3 | 110 |

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 | | | | |
| Galaretkę owocową | 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 |