**01.03.2023 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa burakowa 229 g 137 kcal

(Alergeny: Soja, Mleko)

***Drugie danie***  
Pierś drobiowa parowana 129 g 41 kcal

Ryż 52 g 181 kcal

WARZYWA ZPIECA /MARCHEW MINI 75 g 0 kcal

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

**02.03.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa grochowa z natką pietruszki 167 g 129 kcal

(Alergeny: Seler)

***Drugie danie***  
Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

ALA GOŁĄBKI 163 g 354 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Sos pomidorowy 93 g 69 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

**03.03.2023 Piątek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa pieczarkowa 209 g 108 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Kotlet rybny 164 g 202 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby)

Surówka z marchwi , jabłek i majonezu 98 g 88 kcal

(Alergeny: Jaja, Gorczyca )

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Kompot wiśniowy 40 g 55 kcal

**06.03.2023 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 231 g 122 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

***Drugie danie***  
MAKARON ZE ŚMIETANĄ I TWAROGIEM 151 g 303 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Owoc

**07.03.2023 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
ZUPA OGÓRKOWA 188 g 109 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Klopsiki w sosie pomidorowym 186 g 388 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)

Surówka z selera z majonezem 143 g 48 kcal

(Alergeny: Jaja, Seler, Gorczyca )

Kasza pęczak 52 g 172 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

**08.03.2023 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Biały barszcz 180 g 140 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Pierś z kurczaka opiekana 199 g 174 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Piure z ziemniaków 160 g 152 kcal

(Alergeny: Mleko)

Surówka z czerwonej kapusty 130 g 61 kcal

Lemoniada 12 g 30 kcal

**09.03.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa z czerwonej soczewicy 176 g 142 kcal

(Alergeny: Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Gulasz mięsno-warzywny 221 g 383 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Kasza gryczana 62 g 202 kcal

Ogórek konserwowy 81 g 19 kcal

(Alergeny: Gorczyca )

**10.03.2023 Piątek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa owocowa 160 g 282 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten)

***Drugie danie***  
Paluszki rybne panierowane 101 g 8 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Ryby, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z marchwi 111 g 38 kcal

(Alergeny: Mleko)

**13.03.2023 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa ryżowa 94 g 61 kcal

(Alergeny: Seler)

***Drugie danie***  
Kiełbasa na gorąco 103 g 20 kcal

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Bułka zwykła 50 g 113 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Sos keczup 27 g 31 kcal

Owoc

**14.03.2023 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa fasolowa z kiełbasą 200 g 144 kcal

(Alergeny: Soja, Seler)

***Drugie danie***  
Makaron z indykiem w s. śmietanowym z brokułem 331 g 477 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko, Seler)

Lemoniada 12 g 30 kcal

**15.03.2023 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa pomidorowa z makaronem 125 g 148 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Schab duszony w warzywach 235 g 223 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

Piure z ziemniaków 160 g 152 kcal

(Alergeny: Mleko)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Owoc

**16.03.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Kapuśniak z białej kapusty 216 g 111 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Udko pieczone 382 g 44 kcal

(Alergeny: Gorczyca )

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Marchewka duszona z groszkiem 132 g 82 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Owoc

**17.03.2023 Piątek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Rosół z makaronem 125 g 153 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Seler)

***Drugie danie***  
Filet rybny smażony 145 g 166 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z kiszonej kapusty 125 g 47 kcal

Kompot wiśniowy 40 g 55 kcal

**20.03.2023 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
zupa grochowa z natką pietruszki 145 g 121 kcal

(Alergeny: Soja, Seler)

***Drugie danie***  
Spagetti 268 g 617 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja)

Lemoniada 12 g 30 kcal

Owoc

**21.03.2023 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa brokułowa 228 g 128 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Kotlet schabowy 151 g 319 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Buraczki na gorąco 138 g 103 kcal

(Alergeny: Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

**22.03.2023 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
ZUPA OGÓRKOWA 188 g 109 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Pierś drobiowa parowana 129 g 41 kcal

Ryż 52 g 181 kcal

Surówka wielowarzywna 125 g 93 kcal

(Alergeny: Seler, Gorczyca )

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

**23.03.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa kalafiorowa 221 g 116 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Krokiety z sosem twarogowo-jogurtowym 337 g 410 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Owoc

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

**24.03.2023 Piątek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa pieczarkowa 209 g 108 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Filet rybny smażony w cieście 155 g 228 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem w majonez 132 g 121 kcal

(Alergeny: Jaja, gorczyca)

Kompot wiśniowy 40 g 55 kcal

**27.03.2023 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 231 g 122 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

***Drugie danie***  
Makaron ze śmietaną i truskawkami 147 g 313 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

**28.03.2023 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienna 188 g 159 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Seler)

***Drugie danie***  
Ziemniaki 151 g 113 kcal

Klopsiki wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym 159 g 359 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

SURÓWKA Z OGÓRKÓW KWASZONYCH Z CEBULĄ 101 g 21 kcal

Lemoniada 12 g 30 kcal

**29.03.2023 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Biały barszcz 180 g 140 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 174 g 251 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Piure z ziemniaków 160 g 152 kcal

(Alergeny: Mleko)

Surówka z pora i marchewki z majonezem 94 g 84 kcal

(Alergeny: Jaja, Gorczyca )

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

**30.03.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa z czerwonej soczewicy 176 g 142 kcal

(Alergeny: Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***  
Udko pieczone 382 g 44 kcal

(Alergeny: Gorczyca )

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Ryż 52 g 181 kcal

Marchewka duszona z groszkiem 132 g 82 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

**31.03.2023 Piątek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***  
Zupa owocowa 160 g 282 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten)

***Drugie danie***  
Paluszki rybne panierowane 101 g 8 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Ryby, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

WARZYWA Z PIECA/ BUKIET JARZYN WIOSENNYCH / 76 g 24 kcal