

**01.03.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa szczawiowa 233 g 127 kcal

(Alergeny: Jaja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Lemoniada 12 g 30 kcal

WARZYWA Z PIECA /BROKUŁY 90 g 24 kcal

Mandarynki 100 g 42 kcal

Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 172 g 275 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Ryż 52 g 181 kcal

**02.03.2022 Środa**

***Obiad***

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

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

***Drugie danie***
Kotlet rybny 151 g 187 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

Surówka z marchwi , jabłek i majonezu 100 g 89 kcal

(Alergeny: Jaja)

**03.03.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa burakowa 222 g 132 kcal

(Alergeny: Mleko)

***Drugie danie***
Makaron z kurczakiem w s. śmietanowym z brokułem 336 g 408 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Banan 111 g 105 kcal

**04.03.2022 Piątek**

***Obiad***

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

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Filet rybny smażony 160 g 203 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Surówka z białej kapusty z koperkiem 100 g 59 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

**07.03.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa kalafiorowa 194 g 92 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Gulasz mięsno-warzywny 211 g 376 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Ogórek konserwowy 81 g 19 kcal

Jabłko 75 g 35 kcal

Kasza gryczana 62 g 202 kcal

**08.03.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa pieczarkowa 208 g 105 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

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

Surówka pomidor, papryka, szczypiorek 96 g 18 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

Mandarynki 100 g 42 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

**09.03.2022 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
ZUPA OGÓRKOWA 182 g 99 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Klopsiki w sosie pomidorowym 217 g 463 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)

Kasza pęczak 52 g 172 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten)

Lemoniada 12 g 30 kcal

Gruszka 85 g 46 kcal

Surówka z pora i marchewki z majonezem 97 g 91 kcal

(Alergeny: Jaja)

**10.03.2022 Czwartek**

***Obiad***

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

(Alergeny: Seler)

***Drugie danie***
Kotlet schabowy 148 g 310 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Buraczki w sosie jogurtowo-majonezowym 139 g 84 kcal

(Alergeny: Jaja, Mleko)

Banan 111 g 105 kcal

**11.03.2022 Piątek**

***Obiad***

***Drugie danie***
Filet rybny smażony w cieście 140 g 173 kcal

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

Ziemniaki 151 g 113 kcal

WARZYWA ZPIECA /MARCHEW MINI 75 g 0 kcal

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

***Pierwsze danie***
Rosół z makaronem 118 g 125 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

**14.03.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa grochowa z kiełbasą 196 g 161 kcal

(Alergeny: Seler)

***Drugie danie***
Spagetti 249 g 539 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Pomarańcza 275 g 121 kcal

**15.03.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Barszcz ukraiński 229 g 166 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Piersi kurczaka opiekane 199 g 174 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 115 g 111 kcal

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 112 g 83 kcal

Lemoniada 12 g 30 kcal

Jabłko 75 g 35 kcal

**16.03.2022 Środa**

***Obiad***

Zupa szczawiowa 233 g 127 kcal

(Alergeny: Jaja, Mleko, Seler)

MAKARON ZE ŚMIETANĄ I TWAROGIEM 114 g 271 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Gruszka 150 g 81 kcal

**17.03.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa owocowa 155 g 261 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten)

***Drugie danie***
ALA GOŁĄBKI 163 g 354 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja, Orzechy, Seler, Gorczyca , Nasiona sezamu)

Banan 111 g 105 kcal

Sos pomidorowy 93 g 69 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

**18.03.2022 Piątek**

***Obiad***

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

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

***Drugie danie***
Paluszki rybne panierowane 140 g 123 kcal

(Alergeny: Ryby)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z kiszonej kapusty 125 g 47 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

**21.03.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa brokułowa 202 g 106 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Klopsiki wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym 153 g 362 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z białej kapusty z koperkiem i papryką 105 g 50 kcal

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Jabłko 75 g 35 kcal

**22.03.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa z soczewicy 169 g 165 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Udko pieczone 380 g 41 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Marchewka duszona z groszkiem 130 g 77 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Mandarynki 100 g 42 kcal

Lemoniada 12 g 30 kcal

**23.03.2022 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa pieczarkowa 208 g 105 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***
MADALION Z PIERSI KURCZAKA 145 g 125 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Surówka pomidor, papryka, szczypiorek 96 g 18 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Banan 111 g 105 kcal

**24.03.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Biały barszcz 190 g 159 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Sztuka mięsa w sosie własnym 143 g 401 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Buraczki na gorąco 138 g 103 kcal

(Alergeny: Mleko)

Pomarańcza 275 g 121 kcal

**25.03.2022 Piątek**

***Obiad***

***Drugie danie***
Filet rybny smażony 160 g 203 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby)

Lemoniada 12 g 30 kcal

Surówka z czerwonej kapusty 130 g 61 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

***Pierwsze danie***
Zupa pomidorowa z ryżem 105 g 95 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

**28.03.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Drugie danie***
Klopsiki w sosie własnym 187 g 434 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Surówka wielowarzywna 136 g 75 kcal

(Alergeny: Seler, Gorczyca )

Kasza gryczana 62 g 202 kcal

***Pierwsze danie***
Rosół z makaronem 118 g 125 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

Mandarynki 100 g 42 kcal

**29.03.2022 Wtorek**

***Obiad***

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

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)

***Drugie danie***
ALA STROGONOW 240 g 193 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Orzeszki ziemne, Soja, Seler, Gorczyca , Nasiona

sezamu)

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

Bułka zwykła 50 g 113 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)

Jabłko 151 g 70 kcal

**30.03.2022 Środa**

***Obiad***

Zupa kalafiorowa 194 g 92 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***

Schab duszony w warzywach 236 g 220 kcal

(Alergeny: Seler)

Lemoniada 12 g 31 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Gruszka 85 g 46 kcal

**31.03.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa ogórkowa 190 g 107 kcal

(Alergeny: Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Rumsztyk z cebulką 170 g 450 kcal

(Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja)

Banan 111 g 105 kcal

Buraczki na zimno 114 g 68 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal