

od.10.02-14.02

Psary

PONIEDZIAŁEK

zupa ziemniaczana 215kcal

spagetti w sosie pomidorowo/warzywnym z ziołami 365kcal

owoc; gruszka 30kcal

kompot malinowo/truskawkowy 45kcal

suma : 655kcal alergeny : 1,3,6,7,9,10,12

WTOREK

zupa serowa z grzankami pszennymi 195kcal

pałka z kurczaka pieczona, biały ryż, fasolka szparagowa 464kcal

kompot 45kcal

suma 704kcal alergeny :1,3,6,7,9

ŚRODA

barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 98kcal

makaron z musem truskawkowym zabieleny śmietanką 30% 321kcal

kompot owocowy 45kcal

owoc jabłko 25kcal

suma 489kcal alergeny: 1,3,7,6,9

CZWARTEK

rosół z kaczki z makaronem 235kcal

pyzy z mięsem okraszone cebulką surówka z czerwonej kapusty 402kcal

kompot 45kcal

suma 682kcal alergeny: 1,3,7,6,9

PIĄTEK

zupa grysikowa 186kcal

filet z mintaja w panierce, ryż biały z warzywami 483kcal

kompot 45kcal

suma 714kcal alergeny 1,2,3,4,6,7,9,13

alergia; ryż/ziemniaki, ryba/mozarella

wykonała dietetyk kliniczny mgr Kamila Kostanek

od.03.03-7.03

PSARY

PONIEDZIAŁEK

zupa jarzynowa zabieleną śmietanką 12% 123kcal

makaron pene w sosie szpinakowo/serowym 378kcal

kompot 45kcal

jabłko 25kcal

suma: 571kcal alergeny: 1,3,6,7,9,10,12

WTOREK

krupnik 230kcal

pierogi z mięsem okraszone cebulką 354kcal

kompot malinowo/truskawkowy 45kcal

jabłko 25kcal

suma: 654kcal alergeny: 1,3,7,6,7,9,10,12

ŚRODA

grochówka 263kcal

kluski leniwe z sosem jogurtowo/truskawkowym 513kcal

kompot malinowo/truskawkowy 45kcal

suma 823 kcal alergeny; 1,3,6,7,9

alergia; truskawki/masło

CZWARTEK

zupa koperkowa zabieleną śmietaną 18% 103kcal

nuggetsy z kurczaka ziemniaki purre, surówka z kapusty pekińskiej 457kcal

kompot malinowo/truskawkowy 45kcal

suma 605 kcal alergeny: 1,3,6,7,9,10

PIĄTEK

zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną 18% 88kcal

filet z mintaja w panierce ziemniaki surówka z kiszanej kapusty 564kcal

kompot malinowo/truskawkowy 45kcal

suma 685kcal alergeny 1,2,3,4,6,7,9,13

wykonała dietetyk kliniczny mgr Kamila Kostanek

od 10.03-14.03

PONIEDZIAŁEK

krem z czerwonej soczewicy z grzankami pszennymi 175kcal

kopytka z masłem i cukrem 451kcal

banan 50kcal

kompot malionowo/truskawkowy 45kcal

suma 721kcal alergeny 1,3,6,7,9

WTOREK

szczawiowa z jajkiem na twardo zabieleną śmietaną 12% 122kcal

pulpety wieprzowo/wołowe w sosie mięsnym, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty 539kcal

kompot malionowo/truskawkowy 45kcal

suma 700kcal alergeny 1,2,3,4,6,9

ŚRODA

zupa ryżowa z warzywami 170kcal

łazanki z kapustą 380kcal

jabłko 25kcal

kompot malionowo/truskawkowy 45kcal

suma 638kcal alergeny 1,2,3,6,7,9

CZWARTEK

pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% 188kcal

alergeny ryż/ziemniaki

potrawka z indyka, ryż biały, sałatka z buraka i papryki 526kcal

owoc mandarynka 45kcal

kompot malionowo/truskawkowy 45kcal

suma 538kcal alergeny 1,2,3,6,7,9

PIĄTEK

zupa brokułowa zabieleną śmietaną 12% 88kcal

mintaj w panierce, ryż z warzywami 483kcal

*alergia: ryż/ziemniaki, ryba/ mozzarella za warzywa surówka z kiszonej kapusty
smażona ryba/gotowana ryba*

kompot malionowo/truskawkowy 45kcal

alergeny 1,2,3,4,6,7,9,13 suma 616 kcal

wykonała dietetyk kliniczny mgr Kamila Kostanek

PONIEDZIAŁEK

od 17.03-21.03

zalewajka zabieleną śmietaną 12% 243kcal

naleśniki z białym serem 450kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

owoc; jabłko 25kcal

suma 763kcal alergeny 1,3,6,7,9

WTOREK

ogórkowa zabieleną śmietaną 12% 180kcal

schab w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna, surówka z kapusty
pekińskiej 540kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

suma 765kcal alergeny 1,2,3,4,6,9

ŚRODA

krem z białych warzyw z grzankami pszennymi 160kcal

zapiekanka makaronowa z warzywami pod beszamelem 545kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

suma 750kcal alergeny 1,2,3,6,7,9

CZWARTEK

krem paprykowo/pomidorowy z groszkiem ptysiowym 155kcal

pierogi z mięsem okraszone cebulką 400kcal

owoc: mandarynka 45kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

suma : 645kcal alergeny 1,3,7,6,9

PIĄTEK

kapuśniak 330kcal

mintaj w tempurze ziemniaki, fasolka szparagowa 572kcal

alergia: ryba/mozarella

kompot wieoowocowy 45kcal

alergeny 1,2,3,4,6,7,9,13

PONIEDZIAEK

od 24.03-28.03

pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną 12% 155kcal

alergia ryż/makaron

pankejkki cukrem pudrem 453kcal

owoc: jabłko 25kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

suma 678 kcal alergeny 1,3,6,7,9

WTOREK

pieczarkowa z makaronem zabieleną śmietaną 12% 140kcal

kotleciki słoneczne, ziemniaki purre, marchewka duszona 490kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

suma 675kcal alergeny 1,3,6,7,9,10

ŚRODA

zupa jesienna zabieleną śmietaną 12% 170kcal

makaron z białym serem i cynamonem 338kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

suma 553kcal alergeny 1,3,6,7,9

CZWARTEK

fasolowa 331kcal

gulasz z szynki wieprzowej, kasza jęczmienna, buraczki tarte 526kcal

kompot wieloowocowy 45kcal

alergeny 1,3,6,7,9,10

PIĄTEK

zupa francuska z grzankami pszennymi 96kcal

mintaj w panierce ryż z warzywami 484kcal

alergia ryż/ziemniaki

ryba/mozarella w panierce

kompot wieloowocowy 45kcal

suma 625kcal alergeny 1,2,3,4,6,7,9,13