

Data	Wartość Odżywcze i kaloryczność	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
10.03. 2025 PONIEDZIAŁEK	E[kcal]1020 B[g]:35 T[g]:29 W[g]:130	mleko, pieczywo mieszane, masło, wędlina, pomidor II. mandarynka	-zurek-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, zakwas, ziemniaki, kielbasa, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe -klopsiki gotowane w sosie koperkowym-80 g Składniki: mięso mielone, bułka tarta, cebula, sol, pieprz, jaja, mąka, śmietana, koperek -ziemniaki puree z masłem i koperkiem -150 g -fasolka szparagowa -50 g Składniki: fasolka szparagowa, sól, cukier -woda niegazowana z miętą -200 ml	Herbata, kasza manna na mleku z sokiem owocowym -warzywa
11.03. 2025 WTOREK	E[kcal]10018 B[g]:32 T[g]:28 W[g]:133	kakao, pieczywo żytnie, pszenne , masło, wędlina , pasztet, ogórek II. banan	-krupnik-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, kasza, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, śmietana -filet z kurczaka w cieście naleśnikowym-80g Składniki: pierś z kurczaka, sól, papryka słodka, mąka, jaja -ziemniaki puree-150 g -surówka wiosenna-50 g Składniki: kapusta biała, pomidor, ogórek, sól, cukier, olej rzepakowy -woda niegazowana z cytryną-200 ml	Kawa zbożowa na mleku, drożdżówka z owocami składniki: mąka, jaja, mleko, masło, cukier, drożdże, owoce -warzywa
12.03. 2025 Środa	E[kcal]1010 B[g]:30 T[g]:30 W[g]:129	herbata, pieczywo mieszane z masłem, , szynka, twarożek , papryka II. jabłko	-zupa jarzynowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, kapusta, fasolka, kalafior, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana, natka pietruszki -pieczeń wieprzowa duszona -80 g Składniki: mięso wieprzowe, sól, pieprz, mąka -ziemniaki gotowane z koperkiem-150 g -buraczki-50 g Składniki: buraczki, sol, cukier, sok z cytryny -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	mleko, bułka maślana, krem czekoladowy -warzywa
13.03. 2025 Czwartek	E[kcal]1015 B[g]:31 T[g]:26 W[g]:131	herbata, pieczywo mieszane, masło, wędlina, pomidor II. maślanka owocowa	-zupa ziemniaczana -250 ml Składnik: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, boczek wędzony, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, natka pietruszki -spaghetti z sosem bolognese-200 g Składniki: mięso mielone, cebula, pomidory, makaron, sól, pieprz, oregano -woda niegazowana z cytryną i miętą 200 ml	herbata -200ml, galaretk owocowa z sosem śmietankowym -warzywa
14.03. 2025 PIĄTEK	E[kcal]1019 B[g]:32 T[g]:31 W[g]:124	kakao, pieczywo mieszane z masłem, , jajko gotowane , ogórek II. gruszka	-zupa ogórkowa- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, ogórki kiszane, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana, natka pietruszki -kotleciki rybne-80 g Składniki: filety rybne, mąka, sól, pieprz, jaja, bułka tarta -ziemniaki puree-150 g -surówka z marchewki i jabłka-50 g Składniki: marchewka, jabłko, cukier, śmietana -woda niegazowana z cytryną 200 ml	herbata-200 ml, jogurt naturalny z truskawkami -warzywa