

Data	Wartość Odżywcze i adlospisu	ŚNIADANIE	OBIĄD	PODWIECZOREK
16.12. 2024 PONIE- DZIALEK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1012 B[g]:32 T[g]:29 W[g]:131	Herbata, pieczywo mieszane, masło, wędlina, sałata II. kasza manna sokiem owocowym	-turek-250 ml Składniki: wywar warzywny, włoszczyzna, zakwas, jaja, kiełbasa, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe -sznycel mielony-80 g Składniki: mięso mielone, cebula, jaja, bułka tarta, sól, pieprz -ziemniaki puree z masłem i koperkiem -150 g -surówka wiosenna-50 g Składniki: kapusta, ogórek, pomidor, sól, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki -woda niegazowana z miętą -200 ml	kakao, pieczywo, masło, szynka drobiowa, ogórek, dżem owocowy niskosłodzony -warzywa
17.12. 2024 WTO- REK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1020 B[g]:33 T[g]:30 W[g]:120	mleko, pieczywo żytnie, pszenne , masło , wędlina, pomidor II. jabłko	-zupa ogórkowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, włoszczyzna (seler), ogórki kiszzone, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, śmietana -spaghetti bolognese-200g Składniki: mięso mielone, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, makaron, sól, pieprz, oregano -woda niegazowana z cytryną-200 ml	Kawa zbożowa na mleku, ciasto zebra Składniki: mąka, jaja, mleko, olej rzepakowy, kakao, cukier -warzywa
18.12. 2024 Środa Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1009 B[g]:32 T[g]:31 W[g]:125	herbata, pieczywo mieszane z masłem, ser , wędlina, papryka II. pomarańcza	-rosół z makaronem-250 ml Składniki: wywar drobiowy, włoszczyzna, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, makaron, natka pietruszki -kotlet z piersi kurczaka-80 g Składniki: filet z kurczaka, mąka, jaja, bułka tarta, papryka słodka, sól, pieprz -ziemniaki puree z masłem i koperkiem-150 g -buraczki-50 g Składniki: buraczki, sól, cukier, ocet -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	kakao, bułka maślana, dżem owocowy -warzywa
19.12. 2024 Czwartek Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1010 B[g]:33 T[g]:29 W[g]:130	herbata, pieczywo mieszane, masło, ser, szynka, sałata II. banan	-kapuśniak-250 ml Składniki: wywar warzywny, włoszczyzna (seler), sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, natka pietruszki, ziemniaki, kapusta -gulasz-80 g Składniki: mięso wieprzowe, cebula, papryka, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, mąka, śmietana -ziemniaki-150g -surówka z kiszonych ogórków (ogórki kiszzone, cebula, olej rzepakowy, sól, cukier) -woda niegazowana z cytryną i miętą 200 ml	mleko -200ml, galaretki z sosem śmietankowym -warzywa
20.12. 2024 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E[kcal]1015 B[g]:32 T[g]:31 W[g]:132	herbata, pieczywo mieszane z masłem, pasta jajeczna ze szczyplorkiem II. jogurt naturalny z truskawkami	-zupa brokułowa- 250 ml Składniki: wywar warzywny, włoszczyzna, ziemniaki, brokuły, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana -paluszki rybne-70 g Składniki: filety rybne, jaja, mąka, bułka tarta, sól, pieprz -ziemniaki puree -150 g -fasolka szparagowa-50 g Składniki: fasolka szparagowa, cukier, sól -woda niegazowana z cytryną 200 ml	herbata -200 ml, owsianka na mleku z owocami -warzywa