

Data	Wartości Odżywcze i adnotacji	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
20.01.2025 PONIEDZIAŁEK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1015 B[g]:32 T[g]:29 W[g]:133	Herbata, pieczywo mieszane, masło, wędlina, pomidor II. kasza manna z sokiem owocowym	-zupa pomidorowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, śmietana, makaron -kotlet z piersi kurczaka-80 g Składniki: filet z kurczaka, mąka, jajka, bułka tarta, sól, pieprz -ziemniaki puree z masłem i koperkiem -150 g -surówka z marchewki-50 g Składniki: marchewka, jabłko, sól, cukier, śmietana -woda niegazowana z miętą -200 ml	kakao, pieczywo, masło, szynka drobiowa, ogórek, dżem owocowy niskosłodzony -warzywa
21.01.2025 WTOREK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1010 B[g]:34 T[g]:30 W[g]:128	Kawa zbożowa na mleku, pieczywo żytnie, pszenne, masło, szynka, pasztecik, ogórek, II. banan	-kapuśniak -250 ml Składniki: wywar warzywny, włoszczyzna (seler), kapusta kiszona, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki -nugetsy-80g Składniki: filet z kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, jajka, płatki kukurydziane -ziemniaki gotowane z koperkiem-150 g -surówka wiosenna-50 g (kapusta biała, ogórek, pomidor, sól, cukier, sok z cytryny, olej rzepakowy, natka pietruszki) -woda niegazowana z cytryną-200 ml	mleko, Ciasto marchewkowe Składniki: mąka, jajka, olej rzepakowy, marchewka, kakao, cukier, soda oczyszczona -warzywa
22.01.2025 Środa Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1012 B[g]:32 T[g]:31 W[g]:125	kakao, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, papryka II. mandarynka	-rosół z makaronem-250 ml Składniki: wywar drobiowy, mięso drobiowe, włoszczyzna, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, makaron, natka pietruszki -pulpety w sosie pomidorowym-80 g Składniki: mięso mielone, mąka, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, mąka, śmietana, koncentrat pomidorowy -ziemniaki puree z masłem i koperkiem-150 g -warzywa gotowane-50 g Składniki: warzywa gotowane, sól, cukier -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	herbata, bułka maślana, twarożek -warzywa
23.01.2025 Czwartek Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1005 B[g]:33 T[g]:29 W[g]:130	mleko, pieczywo mieszane, masło, pasztecik, wędlina, sałata II. jabłko	-zupa marchwiowa-250 ml Składnik: wywar warzywny, włoszczyzna (seler), sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, natka pietruszki, ziemniaki, marchewka, natka pietruszki -potrawka z kurczaka w białym sosie-80 g Składniki: mięso drobiowe, masło, mąka, śmietana, sól, pieprz, rodzynki -ryż-150g -woda niegazowana z cytryną i miętą 200 ml	herbata -200ml, płatki czekoladowe z mlekiem -warzywa
24.01.2025 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E[kcal]1012 B[g]:34 T[g]:30 W[g]:120	herbata, pieczywo mieszane z masłem, jajko gotowane, ogórek II. jogurt z owocami	-krem brokułowy-250 ml Składniki: wywar warzywny, włoszczyzna, ziemniaki, brokuły, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie -filet z pstrąga smażony -80 g Składniki: filet z pstrąga, sól, pieprz, mąka -ziemniaki puree z koperkiem -150 g -surówka z kiszanej kapusty -50 g Składniki: kapusta kiszona, cebula, sól, cukier, olej rzepakowy -woda niegazowana z cytryną 200 ml	kakao -200 ml, galaretki ze śmietanką -warzywa