

DATA	ŚNIADANIE	II DANIE	I DANIE	PODWIECZOREK
01.03 środa	Kleik ryżowy na mleku ⁷ (200 ml) pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , pasta z makreli z jajkiem ^{3,4} (30g) sałata(5g), rzodkiewka (15g) herbata z cytryną (200 ml)	Pierogi leniwe ^{1,7} (180g), sałatka owocowa z jogurtem naturalnym ⁷ (60g) kompot owocowy (200 ml)	Pomidorowa z makaronem ^{1,7,9} (250 ml)	Banan1 szt.,
	208 kcal, białko 8, tłuszcz 9,2, węglowodany 24,7	327 kcal, białko 17,3, tłuszcz 12, węglowodany 41,2		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
02.03 czwartek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , serek żółty ⁷ (30 g), sałata (5g) i pomidorek (15 g), mleko z miodem ⁷ (200 ml),	Mini kotleciki mielone wp ^{1,10} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), marchewka z groszkiem ^{1,7} (60g) kompot owocowy (200 ml)	Barszcz czerwony ^{,9} (250 ml)	Paluszki z sezamem ^{1,11} (30g) sok owocowy (200ml)
		302 kcal, białko 11,9, tłuszcz 12,9, węglowodany 39,2		111 kcal, białko 1,9, tłuszcz 0,6, węglowodany 25,6
03.03 piątek	Płatki kukurydziane z mlekiem z dodatkiem miodu naturalnego ⁷ (200 ml) , pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , kiełbaska krakowska (30g), sałata (5g) ogórek (15 g) herbata z cytryną (200 ml)	Miruna w złocistej panierce ^{1,4} , (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (60g) kompot owocowy (200 ml)	Szczawiowa ⁷ , ⁹ (250 ml)	Kisiel z owocami (100 ml)
	231 kcal, białko 10, tłuszcz 7,1, węglowodany 31,9	336 kcal, białko 16,1, tłuszcz 12, węglowodany 41		111 kcal, białko 1,9, tłuszcz 0,6, węglowodany 25,6
06.03 poniedziałek	Cynamonowa owsianka ^{1,7} (200 ml) , pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , pasztecik ⁶ (30g), sałata (5g) i pomidorek (15 g), herbata z cytryną	Kaszotto z kaszy pęczak z pierśią kurczaka i warzywami (180g) kompot owocowy (200 ml)	Ogórkowa ^{7,9} (250 ml)	Mandarynka 1 szt.
	209 kcal, białko 9,9, tłuszcz 8,5, węglowodany 23	327 kcal, białko 17,3, tłuszcz 12, węglowodany 41,2		104 kcal, białko 1,5, tłuszcz 0,7, węglowodany 22,8
07.03 wtorek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , pasta z twarogu z koperkiem i tartym ogórkiem ⁷ (30g), plasterki rzodkiewki (15 g), kakao ⁷ (200 ml),	Bitki w sosie ¹ (70g/60ml), kopytka ¹ (120g) buraczki na ciepło (60g), kompot owocowy (200 ml)	Barszcz biały ^{1,6,7,9} (250 ml)	Jogurt owocowy ⁷ (120 ml)
	211 kcal, białko 3,5, tłuszcz 8,5, węglowodany 34	335 kcal, białko 21, tłuszcz 10,4, węglowodany 44,4		121 kcal, białko 3,3, tłuszcz 4,5, węglowodany 16,6

08.03 środa	Lane kluski ^{1,3} , na mleku ⁷ (200ml) pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , polędwica sopocka ⁶ (30g), pomidor, ogórek (15g) herbata z cytryną (200 ml)	Paluszki drobiowe w wiórkach kokosowych ^{1,12} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka selerowa ^{7,9} (60g), kompot owocowy (200 ml)	Koperkowa ^{7,9} (250 ml)	Herbatniki ¹ (30g) sok marchwiowo – owocowy (200 ml)
	204 kcal, białko 7,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 27,9	302 kcal, białko 11,9, tłuszcz 12,9, węglowodany 39,2		104 kcal, białko 1,5, tłuszcz 0,7, węglowodany 22,8
09.03 czwartek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , pasta z gotowanego kurczaka i papryki ^{3,10} (30g), plasterki ogórka (15g),, sałata (5g), mleko z miodem ⁷ (30g),	Klopsiki w łagodnym sosie curry ¹ .(70g/50ml) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z marchwi z ananase ⁷ (60g), kompot owocowy (200 ml)	Krupnik ⁹ (250 ml)	Budyń owocowy ⁷ (150 ml)
	208 kcal, białko 7,8, tłuszcz 8,1, węglowodany 26	315 kcal, białko 13,6, tłuszcz 11, węglowodany 40,5		169 kcal, białko 4,6, tłuszcz 6,3, węglowodany 23,2
10.03 piątek	Płatki górskie na mleku ^{1,7} z rodzynkami ^{7,12} (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , serek żółty ⁷ (30 g), sałata (5g)i pomidorek (15 g), herbata z cytryną (200 ml)	Pieczone nugettsy z miruny ^{1,4,10} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z kapusty pekińskiej (60g), kompot owocowy (200 ml)	Z zielonego groszku ^{7,9} (250 ml)	Jabłko 1 szt.
	230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24	324 kcal, białko 17,7, tłuszcz 12,4, węglowodany 35,5		112 kcal, białko 2,4, tłuszcz 1,2, węglowodany 23
13.03 poniedziałek	Kasza manna na mleku ^{1,7} (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , schabik pieczony (30 g), ogórek (15g),, sałata (5g), herbata z cytryną (200 ml)	Ryż zapiekany z musem jabłkowym ⁷ (180g) kompot owocowy (200 ml)	Barszcz ukraiński ⁹ (250 ml)	Galaretka z owocami (100 ml)
	216 kcal, białko 8,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 28	321 kcal, białko 12,2, tłuszcz 8,7, węglowodany 52,4		127 kcal, białko 15,4, tłuszcz 0,2, węglowodany 18,6
14.03 wtorek	Paróweczki na gorąco ⁶ (50 g), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), plasterki ogórka (15 g), kawa zbożowa z mlekiem ^{1,7} (200 ml)	Eskalopki wp. duszone w ziołach prowansalskich ¹ .(70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z marchewki z ananase ⁷ (60g),	Neapolitańsk a z makaronem ^{1,9}	Serek waniliowy ⁷ (100g)
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	315 kcal, białko 13,6, tłuszcz 11, węglowodany 40,5		168 kcal, białko 15,2, tłuszcz 4, węglowodany 18,5

15.03 środa	Kasza jaglana na mleku z wiórkami z gorzkiej czekolady ^{6,7} (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), kiełbaska żywiecka ^{1, 6,9,10} (30g) herbata owocowa (200 ml)	Filet z udka z kurczaka soute (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), Colesław (60g) kompot owocowy (200 ml)	Żurek ^{1,6,,9} (250 ml)	Banan 1 szt herbata z cytryną(200 ml)
	216 kcal, białko 8,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 28,	309 kcal, białko 15,6, tłuszcz 11, węglowodany 37		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
16.03 czwartek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), serek żółty ⁷ (30 g), sałata (5g) i pomidorek (15 g), mleko z miodem ⁷ (200 ml),	Gulasz z cukinią ¹ (70g/60ml), kasza pęczak (120g) surówka z buraczków z jabłkiem (60g) kompot owocowy (200 ml)	Rosół z kluszczkami ^{1,} ⁹ (250 ml)	Drożdżówka z budyniem ^{1,7} (55g)
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	316 kcal, białko 15,9, tłuszcz 10,9, węglowodany 38,6		184 kcal, białko 3, tłuszcz 1,0, węglowodany 44,0
17.03 piątek	Zacierka na mleku ^{1,3,7} (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), serek twarogowy z owocami ⁷ (30g), marcheweczka do pochrupania (15g) herbata z cytryną (200 ml)	Kotleciki rybne z marchewką i natką pietruszki ^{1,4,} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z kapusty kiszanej z marchewką (60g) kompot owocowy (200 ml)	Kalafiorowa ^{7,9} (250 ml)	Gruszka 1 szt., herbatka owocowa (200 ml)
	211 kcal, białko 3,5, tłuszcz 8,5, węglowodany 34	308 kcal, białko 11,3, tłuszcz 11,5, węglowodany 45,4		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
20.03 poniedziałek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), jajecznica z pomidorkiem i szczypiorkiem ^{3,7} (50 g), plasterki rzodkiewki (15g) kakao naturalne ⁷ (200 ml)	Makaron po bolońsku ^{1,} (180g) ogórek kiszony (60g) kompot owocowy (200 ml)	Z zieloną fasolką ^{7,9} (250 ml)	Koktajl mleczny z bananem ⁷ (150 ml)
		315 kcal, białko 13,6, tłuszcz 11, węglowodany 40,5		168 kcal, białko 15,2, tłuszcz 4, węglowodany 18,5
21.03 wtorek	Kleik ryżowy na mleku ⁷ (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), pasta z tuńczyka ^{4,10} (30g), sałata (5g), ogórek (15 g), herbata owocowa (200 ml)	Schabik duszony z jarzynami ¹ (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka selerowa ⁹ (60g), kompot owocowy (200 ml)	Ogórkowa ^{7,9} (250 ml)	Biskopciki „kocie języczki” ^{1,} (30g)
	208 kcal, białko 8, tłuszcz 9,2, węglowodany 24,7	312 kcal, białko 14,8, tłuszcz 10, węglowodany 41		160 kcal, białko 3,1, tłuszcz 2,9, węglowodany 31,8
22.03 środa	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), szyneczka kanapkowa ⁶ ogórek (15g), pomidorek, szczypiorek (15 g), mleko ⁷ (200 ml)	Filet panierowany (pieczony) ^{1,} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), marchewka z ananasem (60g), kompot owocowy (200 ml)	Barszcz czerwony ⁹ (250 ml)	Kisiel z owocami (100 ml)

	209 kcal, białko 9,9, tłuszcz 8,5, węglowodany 23	311 kcal, białko 13,1, tłuszcz 10,6, węglowodany 40,9	111 kcal, białko 1,9, tłuszcz 0,6, węglowodany 25,6
23.03 czwartek	Ryż na mleku z dodatkiem miodu naturalneg ⁷ (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), pasztecik warzywny z soczewicą ^{9,10} (30 g),	Pierogi z mięsem ¹ (150g), Sałatka szwedzka z marchewką(60g) kompot owocowy (200 ml)	Ryżowa ⁹ (250 Jabłko 1 szt.
	230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24	336 kcal, białko 13,8, tłuszcz 11, węglowodany 51	112 kcal, białko 2,4, tłuszcz 1,2, węglowodany 23
24.03 piątek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), szyneczką z indyka ^{6,9} (30g), papryka (15g) i sałata, (5g), mleko ⁷ (200ml)	Filecik z miruny ^{1,4} .(70g) puree ziemniaczane z natka pietruszki (120g), surówka z białej kapusty i marchwi(60g), kompot owocowy (200 ml)	Brokułowa ^{7,9} Jogurt z owocami ⁷ (100g)
	204 kcal, białko 7,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 27,9	308 kcal, białko 11,3, tłuszcz 11,5, węglowodany 45,4	122 kcal, białko ,6, tłuszcz 4, węglowodany 13
27 poniedziałek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{3,10} (30g), pomidor (15g) kakao naturalne ⁷ (200 ml)	Łazanki z mięskiem mielonym duszonymi kapustą kiszoną ¹ (180g), kompot owocowy (200 ml)	Ziemniaczana ⁹ (250 Banan1 szt. herbata owocowa(200 ml)
	235 kcal, białko 13, tłuszcz 10, węglowodany 25,4	315 kcal, białko 13,6, tłuszcz 11, węglowodany 40,5	137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
28.03 wtorek	Kasza jaglana na mleku z miodem ⁷ (200 ml) pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), połudwica z kurcząt ⁶ (30 g), naryvka (15a) sałata (5a)	Chrupiący kurczak w corn flakes na patyku ¹ .(70g) ziemniaki z koperkiem (120g), buraczki (60g), kompot owocowy (200 ml)	Pomidorowa z makaronem ^{1,7,9} krążki ryżowe (20g)
	216 kcal, białko 8,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 28,	306 kcal, białko 11,9, tłuszcz 12,9, węglowodany 35,7	182 kcal, białko 3,6, tłuszcz 1,1, węglowodany 41,0
29.03 środa	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , serek żółty ⁷ (30 g), sałata (5g) i pomidorek (15 g), kawa zbożowa z mlekiem ^{1,7} (200 ml),	Pulpeciki z wieprzowe duszone w sosie koperkowym ^{1,10} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z ogórka kiszzonego (60g), kompot owocowy (200 ml)	Krupnik ^{7,9} (250 Budyń czekoladowy ⁷ (100 ml)
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	337 kcal, białko 8,7, tłuszcz 12,8, węglowodany 51,6	169 kcal, białko 4,6, tłuszcz 6,3, węglowodany 23,2

30.03 czwartek	<i>Płatki ryżowe na mleku⁷ (200 ml), pieczywo pszenne¹ 75 g z masłem⁷ (5 g), szyneczka wiejska⁶ (30 g), sałata (5g) i pomidorek (15 g), herbata z cytryną (200 ml)</i>	<i>Kotlet pożarski¹ (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z marchwi⁷ (60g), kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Koperkowa^{7,9} (250 ml)</i>	<i>Jabłko 1 szt.,</i>
	<i>230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24</i>	<i>306 kcal, białko 11,9, tłuszcz 12,9, węglowodany 35,7</i>	<i>137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28</i>	
31.03 piątek	<i>Pieczywo pszenne¹ (75 g) z masłem⁷ (5 g) pasta z twarogu i z rzodkiewką i koperkiem⁷ (30g) sałata (5g) i pomidorek (15 g), mleko⁷ (200 ml)</i>	<i>Kotleciki rybne pieczone^{1,4} (70g), ziemniaki (120g), kapusta kiszona (60 g), kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Jarzynowa^{7,9} (250 ml)</i>	<i>Serek waniliowy⁷ (100g)</i>
		<i>337 kcal, białko 8,7, tłuszcz 12,8, węglowodany 41,6</i>	<i>168 kcal, białko 15,2, tłuszcz 4, węglowodany 18,5</i>	

ALERGENY:

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 - Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.

