



	Śniadanie	Zupa	Obiad II danie	Podwieczorek	Alergeny
30.01.2023 poniedziałek	Kanapki z masłem, wędliną, serem żółtym, sałatą i warzywami 200g Jajecznicą na maśle 100g 400 kcal-1674,72 kJ	Zupa jarzynowa 250 ml, 320 kcal-1339,8 kJ	Udko pieczone 100g Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki 150g 800 kcal-3349,4 kJ	Kisiel z owocami 150g, 250 kcal-1046,7 kJ	1,3,7,9
31.01.2023 wtorek	Kanapki z almette, ogórkiem, pomidorem oraz rzodkiewką 200g Salatka gyros 100g 450 kcal-1884,06 kJ	Rosół z makaronem 250 ml, 320 kcal-1339,8 kJ	Gulasz wieprzowy 150g Kasza jęczmienna 200g Buraczki tarte 150g 800 kcal-3349,4 kJ	Muffinki z nadzieniem 120g, 250 kcal-1046,7 kJ	1,3,7,9
01.02.2023 środa	Tortilla z szynką, serem i warzywami 150g Parówki z ketchupem 100g 450 kcal-1884,06 kJ	Zupa klopsikowa z warzywami 250 ml, 350 kcal-1465,4 kJ	Pierogi leniwe z cynamonem i jogurtem naturalnym 420g, 700 kcal-2930,8 kJ	Ptysie z kremem 150g, 220 kcal-921,1 kJ	1,3,7,9
02.02.2023 czwartek	Kanapki z masłem, wędliną, serem, sałatą, ogórkiem świeżym oraz pomidorem 200g Płatki jaglane z czekoladą gorzką oraz owocami 100ml 400 kcal-1674,72 kJ	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml, 310 kcal-1297,9 kJ	Kotlet de volaille z serem 100g Ziemniaki puree 200g Surówka pekińska 150g 730 kcal-3056,4 kJ	Smoothie z bananem jabłkiem i szpinakiem 150ml, 300 kcal-1256 kJ	1,3,7,9
03.02.2023 piątek	Kanapki z masłem, serkiem topionym, sałatą, pomidorem i rzodkiewką 200g Naleśniki z dżemem 100g 450 kcal-1884,06 kJ	Zupa z fasolki szparagowej 250 ml, 320 kcal-1339,8 kJ	Ryba smażona z dorsza 100g Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Surówka z kiszonej kapusty 150g 680 kcal-2847,02 kJ	Ciasto marchewkowe 150g, 300 kcal-1256 kJ	1,3,4,7,9



	Śniadanie	Zupa	Obiad II danie	Podwieczorek	Alergeny
06.02.2023 poniedziałek	Kanapki z masłem, wędliną, serem żółtym, sałatą i warzywami 200g Sałatka grecka 70g 400 kcal-1674,72 kJ	Zupa ogórkowa z warzywami 250 ml, 320 kcal-1339,8 kJ	Potrawka z kurczakiem 100g Ryż paraboliczny 200g Groszek z marchewką 150g 680 kcal-2847,02 kJ	Budyń waniliowy z sosem malinowym 160g, 200 kcal- 1046,7 kJ	1,3,7,9
07.02.2023 wtorek	Kanapki z masłem z pastą z wędliny, żółtym serem z sałatą i warzywami 200g, Kakao 100ml 400 kcal-1674,72 kJ	Zupa kalafiorowa 250 ml, 320 kcal-1339,8 kJ	Kotlet mielony z wieprzowiny 100g Sos własny 50ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka szwedzka 150g, 800 kcal-3349,44 kJ	Salatka owocowa 120g, 200 kcal- 1046,7 kJ	1,3,7,9
08.02.2023 środa	Kanapki z masłem, serkiem topionym, wędliną, sałatą i pomidorem 200g Jajka faszerowane ze szczypiorkiem 60g 450 kcal-1884,06 kJ	Zupa orientalna z kurczakiem 250 ml, 350 kcal-1465,4 kJ	Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 420g, 680 kcal-2847,02 kJ	Sernik na zimno z galaretką 120g,, 220 kcal- 921,1 kJ	1,3,7,9
09.02.2023 czwartek	Kanapki z dżemem i serkiem wiejskim 200g Kaszka manna 100ml 400 kcal-1674,72 kJ	Zupa gulaszowa 250 ml, 310 kcal-1297,9 kJ	Rolada cielęca 100g Sos porowy 50g Ziemniaki puree 200g Surówka z białej kapusty 150g, 720 kcal,3014,49 kJ	Rogaliki z jabłkami 120g, 300 kcal- 1256 kJ	1,3,7,9
10.02.2023 piątek	Kanapki z serem żółtym, sałatą, pomidorem i ogórkiem kiszonym 200g Omlecek bananowy z jogurtem owocowym 60g 400 kcal-1674,72 kJ	Zupa z białych warzyw 250 ml, 320 kcal-1339,8 kJ	Lasagne z warzywami zapiekana z serem 420g, 700 kcal-2930,8 kJ	Banan 70g Sok owocowy 100ml, 230 kcal- 962,96 kJ	1,3,4,7,9