

## **TYDZIEŃ 09.03 – 13.03**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z szynką wieprzową / pomidor / mleko **1,7**

II Śniadanie - banan

Zupa - Rosół z makaronem , marchewką i pietruszką **1, 3,7 ,9**

Obiad - Otwarte gołąbki z ryżem, mięsem i kapustą i sosem pomidorowym, ziemniakami puree z zieleciną, groszek gotowany, woda mineralna **1, 3, 7 ,9**

Podwieczorek – biszkopeciki

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 965 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 19 %. Procent energii z tłuszczu: 21 %, Procent energii z węglowodanów: 60 %

### **Wtorek**

Śniadanie - Kanapki z pasztetem drobiowym / pomidor / Chąłka mleczna z masłem **1,3,7,9**

II Śniadanie - mandarynka

Zupa - Włoska zupa Minestrone **1, 7 ,9**

Obiad - Kotlecik mielony panierowany z sezamem, kapusta biała zasmażana, kasza kus kus z ziołami, woda mineralna **1,3, 7 ,9**

Podwieczorek – Koktajl mleczno – bananowy z kaszą jaglaną **1,7**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 988 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 20 %. Procent energii z tłuszczu: 19 %, Procent energii z węglowodanów: 61 %

### **Środa**

Śniadanie - Kanapki z twarogiem ziołowym / rzodkiewka do pochrupania **1,7**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Warzywna z ziemniakiem i kielbaską **1, 7, 9**

Obiad - Filet z kurczaka w sosie bazyliowym, ziemniaki gotowane, puree z dyni i marchewki, woda mineralna **1, 3, 7 ,9**

Podwieczorek – Budyń waniliowy - **1,3,7**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 990 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 16 %, Procent energii z tłuszczu: 23 %, Procent energii z węglowodanów: 61 %

### **Czwartek**

Śniadanie - Kanapka z salami wieprzowym / sałata do pochrupania / mleko **1,3,7**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa buraczkowa z makaronem **1, 7 ,9**

Obiad – Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym, ryż paraboliczny gotowany, brukselka gotowana, woda mineralna **1, 3, 7 ,9**

Podwieczorek – ciasto maślane **1,7**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 987 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 17 %, Procent energii z tłuszczu: 23 %, Procent energii z węglowodanów: 60 %

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapka z pastą z tuńczyka / rzodkiewka do pochrupania **1,4,7**

II Śniadanie - owoc / mleko

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem **1, 3,7, 9**

Obiad - Ziemniaki gotowane z zieleciną z serem gzik z cebulką i szczypiorkiem, surówka z marchewki z brzoskwinia, woda mineralna – **1,3, 7**

Podwieczorek – Ciasto amerykańskie z jabłkiem i rodzynekami – **1,3,7**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 990 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 18 %, procent energii z tłuszczu: 30 %, Procent energii z węglowodanów: 52 %

### **AGENDA- ALERGENY**

**1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.ŁUBIN, 14.MIĘCZAKI**

## **TYDZIEŃ 16.03 – 20.03**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z serkiem ziołowym ze szczypiorem **1,7** koktajl / marchewka do pochrupania

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa krem z kurczaka z grzankami **1, 7, 9**

Obiad - Kotlecik jajeczny panierowany, surówka z białej kapusty z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki gotowane z zieleciną, woda mineralna **1,3,7**

Podwieczorek – Babka bananowa - **1,3,7**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 970 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 17 %, Procent energii z tłuszczu: 25 %, Procent energii z węglowodanów: 58 %

### **Wtorek**

Śniadanie - Kielbaski z kanapką i ketchupem **1,7/ mleko**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa jarzynowa z zieleciną i ryżem **1, 3, 7, 9**

Obiad - Udko drobiowe w sosie pieczeniowym, surówka z buraczków, kasza gryczana z majerankiem, woda mineralna **1, 3, 7, 9**

Podwieczorek – Smoothie jabłkowo - daktylowe **1,7**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 959 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 15 %, Procent energii z tłuszczu: 23 % Procent energii z węglowodanów: 62 %

### **Środa**

Śniadanie - Kanapka z pastą humus /szynka/ ogórek zielony/ mleko **1,7**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa z czerwonych i czarnych porzeczek z zacierką **1,3, 7, 9**

Obiad - Pyzy parowane z gulaszem i warzywami z surówką z kapusty kwaszonej z zieleciną i kminkiem, woda mineralna **1,3,7,9**

Podwieczorek – ciasto czekoladowe

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 974 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 15 %, Procent energii z tłuszczu: 17 %, Procent energii z węglowodanów: 65 %

### **Czwartek**

Śniadanie - Kanapki z serem żółtym / sałata do pochrupania **1,7/ Koktajl jagodowy ze słonecznikiem 1,7**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Krupnik z boczkiem **1, 3, 7, 9**

Obiad – Makaron spaghetti z sosem Neapolitańskim z mięsem i warzywami, tarty ser żółty, woda mineralna **1, 3, 7, 9**

Podwieczorek – ciasto owocowe

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 982 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 19 %, Procent energii z tłuszczu: 31 %, Procent energii z węglowodanów: 50 %

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapki z jajem / rzodkiewka do pochrupania/ koktajl owocowy **1,3,7**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem **1,3,7, 9**

Obiad - Miruna panierowana w płatkach owsianych podana z mizerią z ogórków, rzodkiewki i sałaty lodowej, ziemniaki gotowane, woda mineralna **1,3,4, 7, 9**

Podwieczorek – jogurt owocowy **1,7**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 940 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 18 %, Procent energii z tłuszczu: 20 %. Procent energii z węglowodanów: 62 %

### **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

