



20.03 poniedziałek

I śniadanie: kanapka z pieczywa mieszanego (45 g) z masłem(5 g), wędlina wieprzowa (15 g), ser żółty (1,7) , (15g) pomidor (10g) (1,7), herbata z cytryną (200 ml)

Obiad: zupa pieczarkowa (200 ml) z ziemniakami (50 g) i śmietaną (9), gulasz drobiowy (60g) , z warzywami (20g) kasza jęczmienna (100g)(1) surówka z kapusty pekińskiej , ogórka kiszzonego, marchewki, cebuli z sosem kolędrowym (80 g) , kompot z aroni(200 ml)

Podwieczorek: kisiel (80 g), porcja owoc- jabłko

21.03 wtorek

I śniadanie: kasza manna (25 g), na mleku (150 ml) (7), kanapka z pieczywa mieszanego (45 g) z masłem(5 g), polędwica sopocka (15 g), ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem (1,7) , (15 g), papryka (10g) (1,7), mięta (200 ml)

Obiad: zupa ogórkowa (7,9) (200 ml) z ziemniakami(50g), i śmietaną (5 ml), kurczak piccata (60g), kasza bulgur(1) (100 g) , surówka colesław (80 g) kompot jabłkowy(200 ml)

Podwieczorek: jogurt naturalny z miodem (7) (80 g) , porcja owoc- gruszka,

22.03 środa

I śniadanie: kanapka z pieczywa mieszanego (45 g) z masłem(5 g), pasztet (15g), ser żółty (1,3,7) (15 g) , ogórek kiszony (30g), (1,7), rumianek (200 ml)

Obiad: zupa krem z dyni (250 ml), z mlekiem kokosowym(5 ml) (9), kotlet mielony (60g), ziemniaki (100g) marchewka z groszkiem (80g), kompot wiśniowy (200 ml)

Podwieczorek: galaretka (80 g) , porcja owocu-banan

23.03 czwartek

I śniadanie: płatki jaglane (25 g), na mleku (150 ml) (7), kanapka z pieczywa mieszanego(50 g) z masłem (5g), szynka drobiowa (30g), ser żółty , ogórek zielony (30 g), (1,7), herbata z pomarańczą (200ml)

Obiad: zupa krupnik (200 ml) z ziemniakami (50g) i kaszą pęczak(1,9), makaron świderki (100 g), z serem białym (15g) i polewą jogurtowo-truskawkową (15 ml)(1,7) surówka (100 g), kompot śliwkowy (200 ml)

Podwieczorek: kanapki z humusem (80 g), porcja owocu-pomarańcza

24.03 piątek

I śniadanie: kanapka z pieczywa mieszanego (45 g) z masłem(5 g), szynkowa (15g), ser żółty (15 g) , ogórek (30g), (1,7), kakao (200 ml)(7)

Obiad: zupa koperkowa (200 ml) z ziemniakami (50g) , ,ryba panierowana zapiekana ze szpinakiem (60 g) (1,3,7), ziemniaki, , surówka z kapusty kiszzonej (80g) kompot wieloowocowy (200ml)

Podwieczorek: ciasto - wypiek własny (80 g) , porcja owocu-jabłko

Lista 14 alergenów występujących w żywności:

1-Gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne, arachidowe i produkty pochodne, 6-soja i produkty sojowe, 7-mleko i produkty pochodne (z laktozą włącznie), 8-orzechy (pozostałe) i produkty pochodne, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca (w tym musztarda), 11-sezam i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniu powyżej 10mg/l w przeliczeniu na SO₂, 13-łubin i produkty pochodne, 14-mięczaki i produkty pochodne

(Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.)