

**03.03.2025** (poniedziałek)**► Obiad (822kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem400ml (126 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem280g (563 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**04.03.2025** (wtorek)**► Obiad (574kcal)**

Zupa ogórkowa z brązowym ryżem400ml (163 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim90g (158 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora100g (116 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**05.03.2025** (środa)**► Obiad (632kcal)**

Zupa z fasolki szparagowej400ml (154 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym160g (360 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja
Chipsy warzywne (85kcal)	1 opakowanie (18g)

Alergeny 1,3,7,9,\*

**06.03.2025** (czwartek)**► Obiad (723kcal)**

Zupa pieczarkowa400ml (173 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus150g (150 kcal)	1 porcja
Surówka z selera ,ogórka kiszzonego , kukurydzy i jogurtu naturalnego100g (75 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety90g w sosie szpinakowym60g (292 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**07.03.2025** (piątek)**► Obiad (624kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem400ml (139 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree200g (104 kcal)	1 porcja
Sznycelki rybne100g (224 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej z burakiem i oliwą z oliwek100g (124 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9\*

**10.03.2025** (poniedziałek)**► Obiad (584kcal)**

Zupa z ciecierzycą400ml (48 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy160ml (340 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty penne150g (114 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym100g (49 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**11.03.2025 (wtorek)****► Obiad (760kcal)**

Krupnik z kaszą400ml (120 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty100g (76 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy100g (353 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (139 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowo-jabłkowy (72kcal)	1 szklanka (150ml)

Alergeny 1,3,7,9,\*

**12.03.2025 (środa)****► Obiad (596kcal)**

Zupa ziemniaczana z porami400ml (158 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese z passatą pomidorową160ml (305 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

Alergeny 1,3,7,9,\*

**13.03.2025 (czwartek)****► Obiad (514kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem400ml (97 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana150g (201 kcal)	1 porcja
Surówka colesław100g (72 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony100g (111 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*



14.03.2025 (piątek)

▶ **Obiad (645kcal)**

Żurek z jajkiem i ziemniakami400ml (230 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem280g (365 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*