** ***1-5 marca 2021r.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** | **Kcal** |
| ***01.03.2021r.***  ***Poniedziałek*** | -Bułka kajzerka (35g) z masełkiem (10g), serek śmietankowy (30g), sałata (5g), ogórek zielony (20g),  -kakao na mleku (200ml), | -***Zupka szczawiowa z ziemniakami*** (150ml),  -pierogi z truskawką (90g) z jogurtem naturalnym (20ml),  - Kompot jabłkowy (200ml) | -chałka drożdżowa (40g),  - jabłko (50g)  -herbatka owocowa(200ml) | 1115,00 |
| ***02.03.2021r.***  ***Wtorek*** | -zupa mleczna (15g) na mleku (200ml),  -Chleb graham(35g) z masełkiem (10g), polędwica drobiowa (30g) , rzodkiewka (20g),  - kakao (200ml),  -herbatka z cytryną (200ml) | ***-Zupka pieczarkowa z makaronem*** (150ml) i natką pietruszki  -ziemniaczki gotowane z koperkiem (130g),  -chrupiące udka drobiowe (90g),  - mizeria z jogurtem (100ml)  -kompot owocowy (200ml), | - Kisiel owocowy z jabłkiem(150ml) | 1130,00 |
| ***03.03.2021r.***  ***Środa*** | -Bułka wieloziarnista (35g) z masełkiem (10g), parówka drobiowa(60g), pomidorki koktajlowe (20g), ketchup (5g),  -kawa zbożowa na mleku (200ml)  -herbatka (200ml) z cytryną (3g), | -***Żurek z jajkiem i ziemniakami*** (150ml)  -makaron z białym serem (130g),  -kompot jabłkowy (200ml), | -wafel ryżowy (20g)  -jogurt gratka (90g)  -gruszka(30g) | 1010,00 |
| ***04.03.2021r.***  ***Czwartek*** | -chleb żytni (30g) z masełkiem (10g), dżem truskawkowy (20g), rzodkiewki (20g),  - herbatka (200ml) z cytryną (3g) i miodem (5g) | ***-Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem*** (150ml),  -kasza jęczmienna (40g),  -schab duszony w sosie koperkowym (90g),  -buraczki zasmażane (60g),  -kompot owocowy (200ml) | -biszkopty(30g)  - mandarynka (50g),  - herbatka z cytryną (200ml) | 1020,00 |
| ***05.03.2021r.***  ***Piątek*** | -Chleb z ziarnami słonecznika (30g) z masełkiem (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g), kabanos drobiowy (20g), papryka żółta(20g),  -herbata (200ml)z cytryną (3g), kawa zbożowa na mleku (200ml) | ***-Ryżanka z zieleniną*** (150ml),  -ziemniaczki puree (130g),  -filecik rybny- morszczuk/mintaj/dorsz (90g)- z pieca w sosie koperkowym (100g),  - bukiet warzyw(60g)-marchew, brokuł, kalafior  -kompot jabłkowy (200ml) | -Wafel ryżowy (20g)  -banan (50g)  -napój czekoladowy (150ml) | 1080,80 |

***Najczęstsze alergeny pokarmowe:*** *mleko i jego przetwory, miód, mąka, seler, sezam, gluten, owoce cytrusowe, orzechy, jaja, ryby. SMACZNEGO !!!*