**01.03.2024 roku PIĄTEK**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I.Zupa ryżanaka 350 ml 1. **9.** II.Ryba smażona 100g **1.3.4.**III.Ziemniaki 200gIV.Surówka z kapusty białej i kiszonej, jabłka, pietruszki 100g |
| K/ T/ B/ W – 2230/ 73/62/319 |

**04.03.2024 roku PONIEDZIAŁEK**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| 1. Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml 1.3. **9**2. Naleśniki z twarogiem, owocami – 3 szt 1.3.7.Bita śmietana – 50 g |  |
| K/ T/ B/ W – 2235/79/67/347 |

05.03.2024 roku WTOREK

|  |
| --- |
| OBIAD |
| 1. Rosół z makaronem 350 ml **1.7. 9.** 2. Kurczak (paski) w sosie warzywnym 100g/ 50g/ 50 ml/ **1.**3. Surówka z marchewki i jabłka – 100 g3. Ryż 200g |  |
| Wartości odżywcze: Energia: 2205 Kcal: Białko ogółem: 84,00 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany ogółem: 310 g |  |

**06.03.2024 roku ŚRODA**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I. Zupa gulaszowa 350 ml **1.7.9.** II.Schabowy wp. smażony 100gIII. Surówka z kapusty pekińskiej, białej kapusty, marchewki w majonezie 100 gIV..Ziemniaki 200g |
| K/ T/ B/ W – 2262/ 73/ 81/348 |

**07.03.2024 roku CZWARTEK**

**Dieta Normalna X**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I.Zupa fasolowa 350 ml **1.9.**II.Gulasz wieprzowy 100g/ 80gIII. Kasza 200g **1.** IV. Surówka colesław: kapusta pekińska, ogórek zielony, ogórek kiszony, kukurydza, fasolka czerwona, groszek sos vinegret– 100 g |  |
| **Wartości odżywcze: Energia: 2236 Kcal, Białko ogółem: 83 g/ dobę Tłuszcz: 76 g/ dobę Węglowodany ogółem: 315 g/ dobę** |

**08.03.2024 roku PIĄTEK**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| 1. Zupa ogórkowa 350 ml 1. **9.**
2. Ryba smażona 100g **1.3.4.**
3. Ziemniaki 200g
4. Surówka z selera, marchewki, koperku w sosie śmietanowo – majonezowym 100g
 |
| K/ T/ B/ W – 2230/ 73/62/319 |

11.03.2024 roku PONIEDZIAŁEK

|  |
| --- |
| OBIAD1. Zupa ziemniaczana z okrasą 350 ml **1.7.9.**2. Sztuka mięsa w sosie 100g/ 50 ml **1.3.**3. Ziemniaki 200 g4. Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem koperku i ziaren słonecznika 100g |
| Wartości odżywcze: Energia: 2236 Kcal, Białko ogółem: 83 g/ dobę Tłuszcz: 76 g/ dobę Węglowodany ogółem: 315 g/ dobę |

12.03.2024 roku WTOREK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OBIAD |  |  |
| 1. Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml **1.3.7.9**2. Udko pieczone w ketchupie 120g/ 50 ml 1.7.3. Surówka z buraczków, czerwonej kapusty, ogórka kiszonego 100 g4. Ziemniaki 200g |
| Wartości odżywcze: Energia: 2215 Kcal: Białko ogółem: 85,00 g Tłuszcz: 80 g Węglowodany ogółem: 314 g |

**13.03.2024 roku**

**Dieta Podstawowa**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| 1. Kapuśniak 350ml **9**2. Racuchy – 3 szt **1.3.**Bita śmietana **7.**  |  |
| K/ T/ B/ W – 2235/79/67/347 |

**14.03.2024 roku CZWARTEK**

**Dieta Normalna X**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I. Zupa jarzynowa 350 ml **9.** II. Filet soute w sosie własnym 100g/ 50 mlIV. Kasza 200 g 1. V. Surówka z czerwonej kapusty z koperkiem w sosie majonezowo - śmietanowym 100g  |  |
| K/ T/ B/ W – 2243/ 76/ 87/328 |

**15.03.2024 roku PIĄTEK**

**Dieta Normalna X**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I.Zupa brokułowa 350 ml 1. **9.** II.Ryba smażona 100g **1.3.4.**III.Ziemniaki 200gIV.Surówka z białej i kiszonej kapusty z porem i jabłkiem 100g |
| K/ T/ B/ W – 2230/ 73/62/319 |

**18.03.2024 roku PONIEDZIAŁEK**

**Dieta Podstawowa**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| 1. Zupa Krupnik 350ml 1. **9**2. Naleśniki z twarogiem, owocami – 3 szt 1.3.7.Bita śmietana – 50 g |  |
| K/ T/ B/ W – 2235/79/67/347 |

19.03.2024 roku WTOREK

**Dieta Podstawowa**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| 1. Rosół z makaronem 350 ml **1.7. 9.** 2. Potrawka drobiowa ze śmietanka i fasolką zieloną 100g/ 50g/ 50 ml/ **1.**3. Surówka z marchewki i jabłka – 100 g3. Ryż 200g |  |
| Wartości odżywcze: Energia: 2205 Kcal: Białko ogółem: 84,00 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany ogółem: 310 g |  |

**20.03.2024 roku ŚRODA**

**Dieta Podstawowa**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I. Zupa gulaszowa 350 ml **1.7.9.** II.Schabowy wp. smażony 100gIII. Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, pietruszki z majonezem – 100g IV.Ziemniaki 200g |
| K/ T/ B/ W – 2262/ 73/ 81/348 |

**21.03.2024 roku CZWARTEK**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I.Zupa fasolowa350 ml **1.9.**II.Gulasz wieprzowy 100g/ 80gIII. Kasza 200g **1.** IV. Surówka z marchewki i brzoskwini – 100 g |  |
| **Wartości odżywcze: Energia: 2236 Kcal, Białko ogółem: 83 g/ dobę Tłuszcz: 76 g/ dobę Węglowodany ogółem: 315 g/ dobę** |

**22.03.2024 roku PIĄTEK**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I.Zupa ogórkowa 350 ml 1. **9.** II.Ryba smażona 100g **1.3.4.**III.Ziemniaki 200gIV.Surówka z buraczków, białej kapusty, jabłka 100g |
| K/ T/ B/ W – 2230/ 73/62/319 |

25.03.2024 roku PONIEDZIAŁEK

|  |
| --- |
| OBIAD1. Zupa gyrosowa 350 ml **1.7.9.**2. Wieprzowina w sosie własnym 100g/ 50 ml **1.3.**3. Ziemniaki 200 g4. Surówka z białej kapusty z marchewką i pietruszką 100g |
| Wartości odżywcze: Energia: 2236 Kcal, Białko ogółem: 83 g/ dobę Tłuszcz: 76 g/ dobę Węglowodany ogółem: 315 g/ dobę |

26.03.2024 roku WTOREK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OBIAD |  |  |
| 1. Rosół z makaronem 350 ml **1.3.7.9**2. Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych 120g 1.3.7.3. Surówka z kapusty białej z ogórkami kiszonymi 150 g4. Ziemniaki 200g  |
| Wartości odżywcze: Energia: 2215 Kcal: Białko ogółem: 85,00 g Tłuszcz: 80 g Węglowodany ogółem: 314 g |

**27.03.2024 roku ŚRODA**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I. Zupa grochówka z okrasą 350 ml **9.** II. Filecik drobiowy duszony w sosie koperkowo - śmietanowym 120g/ 50 mlIV. Ziemniaki 200 g 1. V. Surówka z czerwonej kapusty, marchewki z dodatkiem rodzynek 100g  |  |
| K/ T/ B/ W – 2243/ 76/ 87/328 |

**28.03.2024 roku CZWARTEK**

**Dieta Podstawowa**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| 1. Kapuśniak 350ml 92. Pieczeń rzymska, sos pieczeniowy 100g – 1 plastr/ 50 ml 1.7.2. Ryż 200 g3. Surówka z marchewki, jabłka z dodatkiem pora 100 g |  |
| K/ T/ B/ W – 2235/79/67/347 |

**29.03.2024 roku PIĄTEK**

|  |
| --- |
| OBIAD |
| I.Zupa brokułowa 350 ml 1. **9.** II.Ryba smażona 100g **1.3.4.**III.Ziemniaki 200gIV.Surówka z kapusty białej i kiszonej, jabłka, pietruszki 100g |
| K/ T/ B/ W – 2230/ 73/62/319 |