**01.03.2024 roku PIĄTEK**

|  |  |
| --- | --- |
| OBIAD | |
| I.Zupa ryżanaka 350 ml 1. **9.**  II.Ryba smażona 100g **1.3.4.**  III.Ziemniaki 200g  IV.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 g  3. 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 100g  III. Surówka z kapusty pekińskiej, białej kapusty, marchewki w majonezie 100 g  IV..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/ 80g  III. 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

|  |
| --- |
| OBIAD  1. Zupa ziemniaczana z okrasą 350 ml **1.7.9.**  2. Sztuka mięsa w sosie 100g/ 50 ml **1.3.**  3. Ziemniaki 200 g  4. 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 g  4. 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 ml  IV. 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 200g  IV.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 g  3. 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 100g  III. 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/ 80g  III. 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 200g  IV.Surówka z buraczków, białej kapusty, jabłka 100g |
| K/ T/ B/ W – 2230/ 73/62/319 | |

25.03.2024 roku PONIEDZIAŁEK

|  |
| --- |
| OBIAD  1. Zupa gyrosowa 350 ml **1.7.9.**  2. Wieprzowina w sosie własnym 100g/ 50 ml **1.3.**  3. Ziemniaki 200 g  4. 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 g  4. 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 ml  IV. 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 9  2. Pieczeń rzymska, sos pieczeniowy 100g – 1 plastr/ 50 ml 1.7.  2. Ryż 200 g  3. 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 200g  IV.Surówka z kapusty białej i kiszonej, jabłka, pietruszki 100g |
| K/ T/ B/ W – 2230/ 73/62/319 | |