

Obiady – marzec 2023 r.



Środa 01.03.2023	Zupa ogórkowa (seler , śmietana z mleka) (250 ml), ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem (250 g), owoc (1 porcja)
Czwartek 02.03.2023	Pieczeń z karkówki w sosie własnym (110 g), kasza bulgur (160 g), surówka z czerwonej kapusty (90 g), sok owocowy/ woda (250 ml)
Piątek 03.03.2023	Klopsy rybne z miruny (miruna , bułka tarta z mąki pszennej , jaja) (90g), ziemniaki (180 g), surówka z kapusty kiszonej i marchewki, sok owocowy/woda (250 ml)
Czwartek 09.03.2023	Gotowany sos mięsno- warzywny (seler , mąka pszenna) (120 ml), makaron spaghetti, sok owocowy/woda (250 ml)
Piątek 10.03.2023	Smażony filet rybny z miruny (mąka pszenna , jaja) (100 g), ziemniaki (180 g), ogórek zielony z jogurtem (80 g) (jogurt z mleka , śmietana z mleka), sok owocowy/woda (250 ml)
Poniedziałek 13.03.2023	Zupa krem z selera z grzankami (250 ml) (seler , śmietana z mleka), pierogi z truskawkami (jaja, mąka pszenna) (110 g), owoc (1 porcja)
Wtorek 14.03.2023	Gołąbki bez zawijania (jaja , śmietana z mleka , mąka pszenna) (100 g), ziemniaki (180 g), sok owocowy/ woda (250 ml), owoc (1 porcja)
Środa 15.03.2023	Zupa jarzynowa (seler) (250 ml), makaron świderki (mąka pszenna) (170 g) z białym serem na słodko (twaróg z mleka) (55 g), owoc (1 porcja)
Czwartek 16.03.2023	Duszony gulasz z szynki w sosie pieczarkowym (mąka pszenna) (120 g), kasza jęczmienna (160 g) surówka z czerwonej kapusty, pora i marchewki (90 g), sok owocowy/woda (250 ml)
Piątek 17.03.2023	Paluszki rybne (mintaj , bułka tarta z mąki pszennej), ziemniaczki (180 g), surówka z kapusty kiszonej i marchewki (90 g), sok owocowy/woda (250 ml)
Poniedziałek 20.03.2023	Placuszki warzywne (jaja , mąka pszenna) (190 g) z sosem jogurtowym (jogurt naturalny z mleka), sok owocowy/woda (250 ml), owoc (1 porcja)
Wtorek 21.03.2023	Rosołek (seler) (200 ml), kurczak gotowany (90 g), sos potrawkowy (masło z mleka , jaja , śmietana z mleka , mąka pszenna) (80 ml), ryż (160 g), marchewka mini (90 g), owoc (1 porcja)
Środa 22.03.2023	Zupa grochowa z mięsem i ziemniakami (seler) (300 ml), bułka pszenna/graham (mąka pszenna) (60g), owoc (1 porcja)
Czwartek 23.03.2023	Pieczone nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (mąka pszenna , jaja , mleko) (100 g), ziemniaki (180 g), surówka Coleslaw (jogurt naturalny z mleka , majonez z jaj i gorczycy) (90 g), sok owocowy/woda (250 ml)
Piątek 24.03.2023	Smażony filet rybny z miruny (mąka pszenna , jaja) (100 g), ziemniaki (180 g), surówka z kapusty kiszonej i marchewki (90 g), sok owocowy/woda (250 ml)
Poniedziałek 27.03.2023	Zupa krem z marchewki (250 ml), pierogi z serem (jaja , mąka pszenna, ser twarogowy z mleka) (110 g) owoc (1 porcja)

Obiady – marzec 2023 r.

Wtorek 28.03.2023	Kurczak w sosie curry z warzywami (śmietana z mleka) (120 ml), ryż (160 g), sok owocowy/woda (250 ml)
Środa 29.03.2023	Zupa z czerwonej soczewicy (seler) (250 ml), bułka pszenna/graham (mąka pszenna) (60g), owoc (1 porcja)
Czwartek 30.03.2023	Klopsy rybne z miruny (miruna , bułka tarta z mąki pszennej, jaja) (90g), ziemniaki (180 g), surówka z kapusty kiszonej i marchewki, sok owocowy/woda (250 ml)
Piątek 31.03.2023	Zupa pomidorowa z ryżem (seler , śmietana z mleka) (250 ml), czekoladowy budyń jaglany z malinami (mleko) (150 g), owoc (1 porcja)

Pogrubioną czcionką zaznaczono składniki alergenne występujące w posiłkach

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 2. Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian.