**III TYDZIEŃ MARZEC 2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 14.03** | **Posiłek** | **Potrawa** | **Alergeny** |
| **Śniadanie** | **Płatki owsiane na mleku z siemieniem lnianym i rodzynkami** | gluten  mleko i produkty pochodna |
| Mleko, płatki owsiane górskie, cukier, rodzynki, siemię lniane |
| **II Śniadanie** | **Kanapki z pieczywa pszenno-żytniego z masłem szynką wieprzową i rukolą** | gluten  produkty mleczne |
| Szynka wieprzowa, pieczywo mieszane, masło, pomidor, **herbata malinowa** |
| **Obiad** | **Zupa ogórkowa z ryżem zabielana śmietaną 12%** | gluten  mleko i produkty pochodna, seler |
| Wywar jarzynowy, ziemniaki, ogórek kiszony, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 12% |
| **Spaghetti z sosem pomidorowym** |
| Makaron spaghetti, mięso wieprzowe, sos pomidorowy, przyprawy i warzywa, **kompot wieloowocowy** |
| **Podwieczorek** | **Owoc** |  |
| **banan** |
|  |  |  |  |
| **Wtorek 15.03** | **Śniadanie** | **Kanapki z chleba razowego z serem mozarella i pomidorkami koktajlowymi** | gluten  mleko i produkty pochodna |
| Chleb razowy, ser mozarella, pomidorki koktajlowe, **kakao** |
| **II Śniadanie** | **Owoc** |  |
| jabłko |
| **Obiad** | **Zupa szpinakowa z ryżem** | gluten  mleko i produkty pochodna  gluten  mleko i produkty pochodna |
| Wywar jarzynowy, ziemniaki, szpinak, śmietana 2%, |
| **Duszony udziec z indyka z ziemniakami i marchewką z groszkiem** |
| Zieminaki z masłem, udziec z indyka, przyprawy, mleko, jaja, mąka, marchewka, groszek, masło, **kompot jabłkowy** |
| **Podwieczorek** | **Deser mleczny – Danonek**  **Ciastka owsiane** | gluten  mleko i produkty pochodna |
|  |  |  |  |
| **Środa 16.03** | **Śniadanie** | **Hod-dog parówka wieprzowa w cieście francuskim z ketchupem, herbata z cytryną** | mleko i produkty pochodna |
| Pieczywo mieszane, masło, parówka 98% mięsa, ketchup, herbata czarna, cytryna |
| **II Śniadanie** | **Jogurt** | gluten  mleko i produkty pochodna, ryba |
| smak truskawkowy, brzoskwiniowy, owoce leśne |
| **Obiad** | **Zupa kapuśniak z mięsem** | gluten  mleko i produkty pochodna, seler |
| Wywar mięsny na żeberku, udko z kurczaka, kapusta kiszona i zwykła, marchewka ziemniaki natka pietruszki |
| **Pyzy z mięsem wieprzowo-wołowym surówka z marchewki i jabłka** |
| Mleko, mąka, jajko, mięso wołowe, wieprzowe  Marchewka, jabłko  **Kompot wieloowocowy** |
| **Podwieczorek** | **Rogaliki z marmoladą** | gluten  mleko i produkty pochodna |
|  |  |  |  |
| **Czwartek 17.03** | **Śniadanie** | **Mleko z płatkami kukurydzianymi** | mleko i produkty pochodna |
| Mleko 2%, płatki czekoladowe- Lubella |
| **II Śniadanie** | **Kanapki z chleba razowego z masłem, polędwicą wieprzową, pomidorem, herbata malinowa**  Chleb razowy, masło, polędwica wieprzowa, pomidor, herbata malinowa | gluten  mleko i produkty pochodna |
| **Obiad** | **Zupa krem z brokuła z grzankami ziołowymi** | gluten  mleko i produkty pochodna, seler |
| Wywar warzywny, brokuł, śmietana 12%, grzanki ziołowe |
| **Udko z kurczaka duszone z marchewką z ryżem** |
| Udko z kurczaka, marchewka, ryż  **Kompot śliwkowy** |
| **Podwieczorek** | **Sałatka owocowa** |  |
| (melon żółty, ananas, gruszka, brzoskwinia, mandarynka polane sokiem z pomarańczy) |
|  |  |  |  |
| **Piątek 18.03** | **Śniadanie** | **Kanapki z chleba pasterskiego z masłem, jajkiem na twardo, rzodkiewką i szczypiorkiem, kawa zbożowa na mleku** | gluten  mleko i produkty pochodna, jaja |
| Chleb mieszany pszenno-żytni, masło, jajka, rzodkiewka, szczypiorek, mleko 3,2%, kawa Inka |
| **II Śniadanie** | **Jogurt owocowy** |  |
| **Obiad** | **Zupa pomidorowa z makaronem** | gluten  mleko i produkty pochodna, seler, jaja |
|  |
| **Kotlet z ryby- miruna z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty** |
| Mąka, jaja, woda, ziemniaki, miruna, kapusta kiszona, przyprawy marchewka, jabłko  **Kompot jabłkowy** |
| **Podwieczorek** | **Owoc** |  |
| **jabłko** |