



PONIEDZIAŁEK 31.01.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z kalafiora</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kalafior - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek do zupy: <u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></p>	<p>92,7 kcal / 400 ml</p> <p>50 kcal/10g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Spaghetti z tuńczykiem</u> - tuńczyk w sosie własnym (alergen – ryba) - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Szczypiorek</u></p>	433,8 kcal / 250g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 694,5kcal



WTOREK 01.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kielbasa - kapusta włoska - groch łuskany - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	204 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kasza jaglana z koktajlem owocowym</u> - kasza jaglana - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - kefir (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli</p>	480,9 kcal/ 250g
	<p><u>Banan</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	116kcal/120g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 918,9 kcal



ŚRODA 02.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)) - pieczarki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Dodatek do zupy:</u> <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pierogi z mięsem</u> - mąka pszenna (alergen – gluten) - jajko (alergen – jaja) - olej rzepakowy - mięso od szynki - cebula, marchew, czosnek</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko) - pestki dyni</p>	<p>410 kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Galaretka owocowa</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>50 kcal/100g 200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 914,9 kcal



CZWARTEK 03.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa z zacierką</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - ogórki kiszane - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	136,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - filet z indyka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Surówka z selera</u> - seler (alergen – seler) - jabłko - cytryna - jogurt naturalny - koper</p>	51,8kcal/140g
	<p><u>Baton granola</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	187kcal/40g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 859,9 kcal



PIĄTEK 04.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami i fasolą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - ziemniaki - fasola jaś - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Risotto z warzywami</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - szpinak, kukurydza - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - ryż brązowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Surówka z czerwonej kapusty</u> - kapusta czerwona -jabłko -olej lniany -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	399,7 kcal / 225 g 110,3kcal/150g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	52,1 kcal/100g 200 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **842,9 kcal**