



PONIEDZIAŁEK 14.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa z jajkiem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszzone - <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>	156,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami</u> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże</p>	294 kcal/ 120g
	<p><u>Kalarepa</u> <u>Jogurt owocowy bez dodatku cukru Jogobella</u> (alergen – mleko (glikoproteina)) <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	27kcal/100g 115,5 kcal/150g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 710,6kcal



WTOREK 15.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - 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>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Kotlet schabowy</u> - schab - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula , czosnek - olej rzepakowy - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - czarnuszka - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko) - pestki dyni</p>	<p>176,4kcal/200g</p> <p>249,4 kcal / 120g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 830,7kcal



ŚRODA 16.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z łososiem i groszkiem zielonym</u> - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - groszek zielony - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Kiełki m x</u> <u>Pestki nasion słonecznika prażone</u></p>	406,8 kcal / 250g 87kcal/15g
	<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: 850,6 kcal



CZWARTEK 17.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa cebulowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></p>	<p>73,3 kcal / 400 ml</p> <p>113,8 kcal /20g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - szynka surowa - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - mąka (alergen – gluten) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z czerwonej kapusty</u> - kapusta czerwona -jabłko -olej lniany -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	<p>231,5 kcal / 150g</p> <p>297,5kcal/70g</p> <p>110,3kcal/150g</p>
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 944,4 kcal



PIĄTEK 18.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa z brukselką</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por, brukselka - <u>jajo (alergen – jaja)</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek, seler naciowy (<u>alergen – seler</u>) - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo-potasowa), pieprz, estragon, rozmaryn, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ziemniaki zapiekane z kielbasą, cebulą, marchewką</u> - ziemniaki - kielbasa śląska - marchew - cebula - sól (sodowo-potasowa), pieprz - natka pietruszki</p>	356kcal/250g
	<p><u>Sałata zielona z rzodkiewką i pomidorem</u> - sałata zielona - rzodkiewka, pomidor - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	200 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 794,9 kcal