



PONIEDZIAŁEK 21.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - kapusta włoska, cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	215,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z serem białym i malinami</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>ser twarogowy biały (alergen – mleko)</u> - maliny - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeły</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><u>Sok pomidorowy</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	34kcal/200ml 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 808,6kcal



WTOREK 22.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z zacierką</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <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>Jajko w sosie musztardowym</u> - <u>jajko na twardo (alergen – jaja)</u> - musztarda - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - <u>śmietana (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, <u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	209,1 kcal / 120g
	<p><u>Marchew karmelizowana z miodem</u> - marchew - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - sól, pieprz - miód pszczeli</p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Ogórek kiszony</u></p>	51,6kcal/90g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	7kcal/60g
		200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 804,9kcal



ŚRODA 23.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa fasolowa z kielbasą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - kapusta włoska, fasola biała - ziemniaki - cebula, czosnek - kielbasa śląska - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	171,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami</u> - ryż brązowy - jabłka - <u>orzechy piniowe (alergen – orzechy)</u> - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód naturalny</p>	354,9 kcal / 280g
	<p><u>Mix warzyw (marchew, seler, kalarepa, rzodkiewka)</u> <u>Jogurt z pestkami dyni i słonecznika (jogurt naturalny (alergen – mleko))</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	45kcal/100g 180kcal/120g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 869,2 kcal



CZWARTEK 24.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem z zielonego groszku z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - groszek zielony - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek, ziemniaki - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	154,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Zraz wieprzowy w sosie pieczarkowym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka wieprzowa - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - pieczarki - <u>śmietana 12% tłuszczu (alergen – glikoproteina)</u> 	249,4 kcal / 120g
	<p><u>Kasza gryczana niepalona gotowana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy 	77kcal/70g
	<p><u>Surówka z białej kapusty z selerem naciowym i ogórkiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kapusta biała - marchew - seler naciowy - ogórek - cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek 	106,2kcal/150g
	<p><u>Faworki</u> (<u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u>, <u>śmietana 12% (alergen – glikoproteina)</u>, <u>jaja (alergen – jaja)</u>, <u>masło 83% (alergen – glikoproteina)</u>, cukier, sól)</p>	87kcal/17g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 792,2 kcal



PIĄTEK 25.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z marchewki</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>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>121 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet rybny</u> - filet z dorsza - <u>otreby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Buraki na ciepło</u> - buraki czerwone -cytryna - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>100,6 kcal / 100 g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>120,3 kcal/170g</p>
	<p><u>1/2 gruszki</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>37kcal/65g</p> <p>200 ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 822,4 kcal