



PONIEDZIAŁEK 28.02.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa z kalafiorem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - kalafior - cebula, czosnek - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki - liść laurowy, ziele angielskie</p>	181,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z tuńczykiem i warzywami</u> - <u>tuńczyk w sosie własnym (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 - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	433,8 kcal / 250g
	<p><u>Rzodkiewka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	8kcal/45g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 741,5kcal



WTOREK 01.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak na mięsie z ziemniakami</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - żeberka wieprzowe - <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>Kasza jaglana z musem owocowym</u> - kasza jaglana - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka z pestkami słonecznika</u> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko) - pestki słonecznika</p>	480,9 kcal/ 250g 61kcal/120g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 782,7 kcal



ŚRODA 02.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa szpinakowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - szpinak - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony</p> <p>Dodatek: <u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></p>	<p>78,5 kcal / 400 ml</p> <p>170,7 kcal /30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego wieprzowego</u> - 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</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Sałata lodowa z ogórkiem kiszonym</u> - sałata zielona - rzodkiewka, pomidor - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>209,1 kcal / 120g</p> <p>78,1kcal/170g</p>
	<p><u>Baton granola</u></p> <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>	<p>186,4kcal/40g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **1090,2 kcal**



CZWARTEK 03.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - pieczarki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak w sosie słodko – kwaśnym</u> - filet z kurczaka - marchew, kiełki fasoli, pędy bambusa - pomidory - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>mała graham (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - ananas</p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z selera</u> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - jogurt naturalny - koper</p>	<p>237,5 kcal/ 150g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>51,8kcal/140g</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>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 989,8 kcal



PIĄTEK 04.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z soczewicy z pestkami dyni</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - soczewica - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie - pestki dyni</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kopytka z serem</u> - mąka - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - ziemniaki - sól</p>	286kcal/200g
	<p><u>Budyń z jagodami i migdałami</u> (mleko (alergen – glikoproteina), mąka ziemniaczana, cukier, <u>jaja (alergen – jaja)</u>, jagody, migdały płatki) <u>Sok pomidorowy</u> <u>½ kiwi</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	196 kcal/200g 34kcal/200ml 22 kcal/34g 200 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 914,2 kcal