



PONIEDZIAŁEK 14.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z groszku zielonego z kurczakiem i ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - groszek zielony - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ziemniaki - filet z kurczaka - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)) - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	154,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto pomidorowe z serami i oliwkami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>kasza pęczak (alergen – gluten)</u> - <u>oliwki zielone i czarne</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - ser pleśniowy Lazur (alergen – mleko (glikoproteina)) - ser feta (alergen – mleko (glikoproteina)) - suszone pomidory <p><u>Surówka z marchewki i jabłka i pora</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko) - por 	458,9 kcal / 225g 61kcal/120g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 792,5kcal



WTOREK 15.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z brukselką i grysikiem</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, brukselka - cebula, czosnek - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u> - <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>	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab gotowany</u> - schab wieprzowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	390,4 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 białej kapusty</u> - kapusta biała - marchew - pomidor, por - papryka - cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylia, tymianek</p>	106,2kcal/150g
	<p><u>½ 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>	37kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 959,6 kcal



ŚRODA 16.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, 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> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa)</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z łososiem</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, bazyliia, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Sałata zielona z ogórkiem, pomidorem i pestkami dyni</u> - sałata zielona - ogórek, pomidor - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>406,8 kcal / 250g</p> <p>78,1kcal/170g</p>
	<p><u>Kisiel z jabłkiem</u> (mąka ziemniaczana, miód naturalny, maliny, jabłko) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>143kcal/220g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 737 kcal



CZWARTEK 17.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - makaron nitki (alergen – gluten) - pęga wołowa - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie 	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ziemniaki zapiekane z kielbasą, cebulą, marchewką i brokułem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - kielbasa żywiecka - marchew - cebula - brokuł - sól (sodowo-potasowa), pieprz - natka pietruszki 	427 kcal/200g
	<p><u>Surówka z selera i buraka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>seler (alergen – seler)</u> - burak - cytryna - jogurt naturalny - koper 	51,8kcal/140g
	<p><u>Soczek owocowy 100% bez dodatku cukru</u></p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	132kcal/300ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 788,8 kcal



PIĄTEK 18.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z fasolą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - 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>Pierogi z serem</u> - mąka - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - sól - olej rzepakowy - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><u>Koktajl owocowy z kefirem i otrębami</u> (maliny, jagody, truskawki, <u>kefir (alergen (glikoproteina))</u>, otręby gryczane, miód naturalny) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	113kcal/200ml 200 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 752,8 kcal