



## PONIEDZIAŁEK 21.03.2022

|  |  | Kcal   |
|--|--|--|
| ZUPA   | <p><b><u>Zupa z krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- groszek ptysiowy ( alergen – gluten)</li> <li>- kukurydza, pietruszka, ziemniaki, por</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- śmietana 12% ( alergen – mleko (glikoproteina)</li> <li>- masło 82% tłuszczu ( alergen – mleko (glikoproteina)</li> <li>- przyprawy: sól ( sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul> | 244,6 kcal / 400 ml                                  |
| DRUGIE DANIE                                 | <p><b><u>Jajko gotowane</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jajko na twardo ( alergen – jaja)</li> </ul>  | 78kcal/50g   |
|  | <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ziemniaki</li> <li>- sól ( potasowo – sodowa)</li> <li>- masło 83% Łaciate ( alergen -śmietana (glikoproteina)</li> </ul>   | 176,4kcal/200g                                       |
|  | <p><b><u>Marchew z groszkiem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- groszek zielony</li> <li>- masło 82% Mlekovita ( alergen – śmietana ( glikoproteina)</li> <li>- pieprz , suszone pomidory</li> <li>- zielona pietruszka</li> <li>- cytryna</li> </ul>   | 91,9 kcal/150g                                       |
|  | <p><b><u>Sok pomidorowy</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>   | <p>32kcal/230g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p> |
| <b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 740,9kcal</b> |  |  |



**WTOREK 22.03.2022**

|  |  | Kcal   |
|--|--|--|
| ZUPA   | <p><b><u>Zupa pomidorowa</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek :</b><br/> <b><u>Makaron gotowany</u></b><br/>           - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u><br/>           -sól (potasowo-sodowa)<br/>           - olej rzepakowy</p> | <p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>   |
| DRUGIE DANIE                                   | <p><b><u>Ryż zapiekany z jabłkami i bakaliami</u></b><br/>           - ryż brązowy<br/>           - jabłka<br/>           - cynamon<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - wanilia w laskach<br/>           - <u>orzechy włoskie, orzechy laskowe (alergen – orzechy)</u><br/>           -rodzynki, suszona żurawina<br/>           - miód naturalny</p>  | 454,9 kcal / 280g  |
|  | <p><b><u>Seler naciowy</u></b><br/> <b><u>Budyń z (mleko (alergen – glikoproteina), mąka ziemniaczana, cukier, jaja (alergen – jaja))</u></b><br/> <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>   | <p>8kcal/45g<br/>           196 kcal/200g<br/>           200ml<br/>           118 kcal/200ml</p> |
| <b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1010,9 kcal</b> |  |  |



## ŚRODA 23.03.2022

|              |  | Kcal                                  |
|--------------|--|---------------------------------------|
| ZUPA         | <p><b><u>Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- kapusta kiszona</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- kiełbasa</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul> | 222,8 kcal/ 400 ml                    |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Makaron zapiekany z pieczarkami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</li> <li>- cebula</li> <li>- pieczarki</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- marchew, por, czosnek</li> <li>- przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</li> </ul>   | 358,2 kcal / 280g                     |
|              | <p><b><u>Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kapusta pekińska</li> <li>- rzodkiewka</li> <li>- pieprz</li> <li>-zielona pietruszka</li> <li>- oliwa z oliwek</li> </ul>   | 71,2kcal/170g                         |
|              | <p><b><u>Kiwi 1/2</u></b></p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>   | 23kcal/35g<br>200ml<br>118 kcal/200ml |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 793,2 kcal**



**CZWARTEK 24.03.2022**

|              |  | Kcal   |
|--------------|--|--|
| ZUPA         | <p><b><u>Zupa szpinakowa</u></b><br/>           -marchew, pietruszka, <u>seler ( alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu ( alergen – mleko (glikoproteina)</u><br/>           - szpinak<br/>           - przyprawy: sól ( sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony</p> <p><b>Dodatek:</b><br/> <b><u>Grzanki</u></b><br/>           - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u><br/>           -olej rzepakowy</p>  | <p>78,5 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>                         |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Kurczak w sosie curry</u></b><br/>           - filet z kurczaka<br/>           - marchew, cebula<br/>           - pomidory<br/>           - przyprawy : sól ( potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie<br/>           - <u>mąka graham ( alergen – gluten)</u><br/>           - olej rzepakowy<br/>           - przyprawa curry</p> <p><b><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></b><br/>           - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u><br/>           - sól (potasowo – sodowa)<br/>           - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ogórek kiszony</u></b></p> | <p>237,5 kcal/ 150g</p> <p>297,5kcal/70g</p> <p>7 kcal/60g</p>         |
|              | <p><b><u>Jabłko</u></b><br/> <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>   | <p>90 kcal/180g<br/>           200ml<br/>           118 kcal/200ml</p> |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 977,6 kcal**



## PIĄTEK 25.03.2022

|              |  | Kcal   |
|--------------|--|--|
| ZUPA         | <p><b><u>Zupa kalafiorowa</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - kalafior<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek :</b><br/> <b><u>zacierka</u></b><br/>           - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u><br/>           - sól (potasowo – sodowa)<br/>           - olej rzepakowy</p>                                      | <p>92,7 kcal / 400 ml</p> <p>144,3kcal/30g</p>                       |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b><br/>           - filet z dorsza<br/>           - <u>otruby (alergen – gluten)</u><br/>           - <u>jaja (alergen – jaja)</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek<br/>           - cytryna<br/>           - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b><br/>           - ziemniaki<br/>           - sól (potasowo – sodowa)<br/>           - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><b><u>Surówka z buraków czerwonych z chrzanem</u></b><br/>           - buraki czerwone<br/>           - chrzan<br/>           -jabłko<br/>           - oliwa z oliwek<br/>           - zielona pietruszka<br/>           - cytryna</p> | <p>190,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>160,8kcal/170g</p> |
|              | <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>   | <p>200 ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>                                  |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 882,8 kcal**