



## PONIEDZIAŁEK 28.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami i kiełbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kiełbasa żywiecka            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kasza jagłana z musem owocowym</u></b>            - kasza jagłana            - truskawki, maliny, jagody, wiśnie            - kefir (alergen – mleko (glikoproteina))            - wanilia w laskach            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - orzechy nerkowca (alergen – orzechy)            - miód pszczeni</p>	480,9 kcal/ 250g
	<p><b><u>Chrupki kukurydziane</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	180kcal/50g 118kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 917 kcal</b>		



**WTOREK 29.03.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ogórkowa</u></b>            - 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><b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></b>            - filet z indyka            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><b><u>Surówka z czerwonej kapusty</u></b>            - kapusta czerwona            -jabłko            -olej lniany            -cebula            -cytryna            - zielona pietruszka</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>110,3kcal/150g</p>
	<p><b><u>Sok 100% owocowy bez dodatku cukru</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	<p>86kcal/200ml            200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 785 kcal**



## ŚRODA 30.03.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krem warzywny z grzankami</u></b>            - 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            - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen - gluten)</u></p>	158,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Jajko w sosie koperkowym</u></b>            - jajko na twardo (alergen – jaja)            - koper            - <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,</p>	209,1 kcal / 120g
	<p><b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	261,5kcal/70g
	<p><b><u>Warzywa gotowane mix</u></b>            - fasolka szparagowa zielona            - marchew            - brokuł</p>	62kcal/200g
	<p><b><u>Mandarynka</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	29kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 837,8 kcal**





**PIĄTEK 01.04.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - ziemniaki, kapusta włoska            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Spaghetti z tuńczykiem</u></b>            - tuńczyk w sosie własnym (alergen – ryba)            - 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> <p><b><u>Sałatka grecka z oliwkami, papryką, ogórkiem i pestkami dyni</u></b>            - oliwki czarne, zielone            - sałata lodowa, rukola            - papryka            - ogórek zielony            - pomidorki koktajlowe            - pestki dyni            - oliwa z oliwek            - bazylia, oregano, zioła prowansalskie</p>	433,8 kcal / 250g  51kcal/120g
	<p><b><u>Banan</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	116kcal/120g 200 ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 924 kcal**