



PONIEDZIAŁEK 04.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - kiełbasa - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)) - 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>Racuchy z jabłkami</u> - mąka typu graham (alergen gluten) - jaja (alergen jaja) - mleko (alergen – glikoproteina) - jabłka - drożdże</p>	394 kcal/ 120g
	<p><u>Marchewka</u> <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>	15kcal/45g 17,4kcal/100ml 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 667,2kcal		



WTOREK 05.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u> - pęga wołowa - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab pieczony w sosie własnym</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>	148,4 kcal / 400 ml
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Mizeria</u> - ogórek zielony - rzodkiewka - szczypiorek - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna - zielona pietruszka, koper, pieprz</p>	30,3 kcal/120g
	<p><u>Budyń z malinami i migdałami</u> (mleko (alergen – glikoproteina), mąka ziemniaczana, cukier, <u>jaja (alergen – jaja)</u>, maliny, migdały płatki) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	196 kcal/200g 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 729,1kcal



ŚRODA 06.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa cebulowa</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><u>Dodatek: Groszek ptysiowy</u></p>	73,3 kcal / 400 ml 50kcal/10g
DRUGIE DANIE	<p><u>Risotto z szynką, pieczarkami i szpinakiem</u> - szynka -pieczarki -szpinak - marchew, por,<u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - ryż brązowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Surówka z białej kapusty z kukurydzą</u> - kapusta biała - marchew - pomidor, por -kukurydza -cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylia, tymianek</p>	499,7 kcal / 225 g 106,2kcal/150g
	<p><u>Gruszka ½</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	85,5kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 932,7 kcal



CZWARTEK 07.04.2022

		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 zapiekany z kurczakiem i brokułem</u> - filet z kurczaka - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia - brokuł - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	371,7 kcal / 250g
	<p><u>Surówka z buraków i selera</u> - buraki czerwone -seler -jabłko - oliwa z oliwek - zielona pietruszka - cytryna</p>	160,8kcal/170g
	<p><u>Galaretka owocowa</u> (truskawki, woda, cukier, żelatyna, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	110kcal/200g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 975,6 kcal



PIĄTEK 08.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - cebula, czosnek - ziemniaki - <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> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet rybny</u> - filet z dorsza - <u>otruby (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>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - pestki dyni</p>	<p>100,6 kcal / 100 g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>200 ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 715,1 kcal