



PONIEDZIAŁEK 25.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa 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 - pestki dyni - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z szynką i kukurydzą</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - szynka wieprzowa - cebula, marchew, czosnek - kukurydza - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - marchew, por, czosnek - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</p>	358,2 kcal / 280g
	<p><u>Sałatka z pomidora i cebuli czerwonej</u> - pomidory -cebula -oliwa z oliwek -zielona pietruszka -pieprz, bazylia</p>	130,3kcal/170g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 864,7kcal		



WTOREK 26.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa fasolowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - kapusta włoska, fasola biała - cebula, czosnek - żeberka - <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>	171,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami i orzechami</u> - ryż brązowy - jabłka, maliny - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód naturalny</p>	454,9 kcal / 280g
	<p><u>Sok pomidorowy</u> <u>Rzodkiewka</u> <u>Jogurt owocowy Jogobella bez dodatku cukrów</u> (alergen – mleko (glikoproteina)) <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	26,1kcal/150g 15,8kcal/100g 112,5 kcal/150g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 898,6 kcal		



ŚRODA 27.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa brokułowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - brokuł - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy</p>	<p>114,2 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Potrawka z kurczaka</u> - filet z kurczaka - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por, cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - pomidory, papryka - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz , suszone pomidory, zielona pietruszka - cytryna</p>	<p>188,9 kcal / 150g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>91,9 kcal/150g</p>
	<p><u>Batonik mleczny (alergen – mleko (glikoproteina))</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>135kcal/27g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 973,5 kcal



CZWARTEK 28.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z groszkiem</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, groszek zielony - 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>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa)</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab gotowany w sosie musztardowym</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> <p><u>Kasza gryczana niepalona</u> - kasza gryczana - sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Mizeria</u> - ogórek zielony -szczypiorek - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna - zielona pietruszka, koper, pieprz</p>	<p>290,4 kcal / 100g</p> <p>240,8/70kcal</p> <p>30,3 kcal/120g</p>
	<p><u>Banan</u> <u>Sok z buraka</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>116kcal/120g 99kcal/220g 200ml 118 kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU		1161,7kcal



PIĄTEK 29.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por, ziemniaki - cebula, czosnek - kalafior - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	92,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Spaghetti z tuńczykiem</u> - 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, bazylika, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Papryka mix z kiełkami</u> - papryka (czerwona, żółta, zielona) - kiełki - oliwa z oliwek</p>	433,8 kcal / 250g 64kcal/200g
	<p><u>Kisiel z jabłkiem</u> (truskawki, mąka ziemniaczana, miód pszczoły, jabłko) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	143kcal/220g 200 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 851,5 kcal