



ŚRODA 20.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa)</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z musem owocowym i twarogiem</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - kefir (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - ser biały chudy (alergen – mleko (glikoproteina)) - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli</p>	<p>480,9 kcal/ 250g</p>
	<p><u>Seler naciowy</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>14kcal/100g 99kcal/220g 118 kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 937,8 kcal		



CZWARTEK 21.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana z brukselką</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - brukselka - <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><u>Gulasz wołowy</u> - wołowina bez kości - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - cebula, marchew, por - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie - natka pietruszki 127,5 kcal/30g</p>	231,4 kcal/ 110g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	297,5kcal/70g
	<p><u>Salata lodowa z rzodkiewką i ogórkiem</u> - sałata zielona - rzodkiewka, ogórek - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><u>1/2 kiwi</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	23kcal/35g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 953,2 kcal



PIĄTEK 22.04.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - pieczarki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - 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>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona - marchew - szczypiorek - cebula - olej rzepakowy - zielona pietruszka, koper</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>72,5kcal/110g</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 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 841,5 kcal