



PONIEDZIAŁEK 16.05.2022

		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>Dodatek : <u>zacierka</u> - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>144,3kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Jajko w sosie chrzanowym</u> - jajko na twardo (alergen – jaja) - chrzan - <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> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Młoda kapusta zasmażana</u> - kapusta młoda - marchew - koper - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u></p>	<p>209,1 kcal / 120g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>106,2kcal/150g</p>
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 852,4kcal



WTOREK 17.05.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z kurczakiem</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - cebula, czosnek - filet z kurczaka - <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>	231,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Risotto warzywne</u> - marchew, por, <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - kukurydza - papryka - pieczarki - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - ryż brązowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p>	299,7 kcal / 225 g
	<p><u>Salata zielona z rzodkiewką</u> - sałata zielona - rzodkiewka - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><u>Budyń z malinami i migdałami</u> (mleko (alergen – glikoproteina), mąka ziemniaczana, cukier, jaja (alergen – jaja), maliny, migdały płatki) <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	196 kcal/200g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 923,4 kcal



ŚRODA 18.05.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z zielonego groszku z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - groszek zielony - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek -ziemniaki - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	154,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z serem białym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten) - ser twarogowy biały - maliny - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli 	441,5 kcal / 250g
	<p><u>Sok pomidorowy</u></p> <p><u>Banan</u></p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>26kcal/150g</p> <p>116kcal/120g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 856,1 kcal



CZWARTEK 19.05.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa brokułowa z makaronem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - brokuł - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <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>	114,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz wieprzowy</u> - łopatka wieprzowa - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - mąka (alergen – gluten) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	331,5 kcal / 150g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	261,5 kcal / 70g
	<p><u>Sałatka z czerwonej kapusty i buraków</u> - czerwona kapusta -jabłko -buraki - czerwona cebula - pestki dyni - cytryna -sól, pieprz ziołowy</p>	90kcal/170g
	<p><u>Galaretka owocowa</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	75kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 990,2 kcal



PIĄTEK 20.05.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z kalarepy</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler) - kalarepa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól sodowo-potasowa, pieprz, kurkuma, lubczyk, cząber - szczypiorek Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy</p>	<p>80 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - filet z dorsza - <u>otrebę (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy <u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p>
	<p><u>Mizeria</u> - ogórek zielony - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - sól, pieprz, koper</p>	<p>30,3kcal/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: 744,4 kcal