



## PONIEDZIAŁEK 30.05.2022

		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 biała parzona            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - 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>Ryż zapiekany z jabłkami i malinami</u></b>            - ryż brązowy            - jabłka            - cynamon            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - wanilia w laskach            - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u>            - miód naturalny            - maliny</p>	454,9 kcal / 280g
	<p><b><u>Kiwi</u></b>  <b><u>Sok pomidorowy</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>	45 kcal/75g 17kcal/100ml 118kcal/200ml  200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 773 kcal**



**WTOREK 31.05.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa szpinakowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - szpinak            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony</p>	78,5 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Jajko w sosie koperkowym</u></b>            - <u>jajko na twardo (alergen – jaja)</u>            - 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>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z kalarepy, marchewki i rzodkiewki</u></b>            - marchew            - kalarepa            - rzodkiewka            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>            - pestki dyni</p>	61kcal/120g
	<p><b><u>Banan</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>	116kcal/120g 118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 759 kcal**



## ŚRODA 01.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa kalafiorowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - 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> <p><b><u>Dodatek:</u></b>  <b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)</p>	<p>92,7 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pierogi z serem</u></b>            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u>            - <u>jaja (alergen - jaja)</u>            - sól            - olej rzepakowy            - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><b><u>Truskawki</u></b>  <b><u>Seler naciowy</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>	<p>23kcal/70g            8kcal/45g            200ml            118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 728,2 kcal**



**CZWARTEK 02.06.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u></b>            - 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>	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Zrazik drobiowy w sosie musztardowym</u></b>            - filet z indyka            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - musztarda            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber,            rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Kasza gryczana</u></b>            - kasza gryczana            - sól (sodowo-potasowa)</p>	240,8kcal/70g
	<p><b><u>Surówka z białej kapusty</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - pomidor, por            - papryka            - cebula czerwona            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	86,2kcal/150g
	<p><b><u>Kisiel z jabłkiem i bakaliami</u></b> (truskawki, mąka ziemniaczana, cukier, jaja (alergen – jaja), rodzynki, orzechy włoskie (alergen – orzechy))  <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>	143 kcal/200g  200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 910,2 kcal**



PIĄTEK 03.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pieczarkowa</u></b>            - 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><b>Dodatek :</b>  <b><u>zacierka</u></b>            - <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><b><u>Pulpet rybny</u></b>            - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u>            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	<p>100,6 kcal / 100 g</p>
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	<p>176,4kcal/200g</p>
	<p><b><u>Surówka z marchewki i chrzanu</u></b>            - marchew            - chrzan            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>            - pestki dyni</p>	<p>61kcal/120g</p>
	<p><b><u>Budyń z owocami</u></b> ( <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u>), mąka ziemniaczana, cukier, <u>jaja (alergen – jaja)</u>, maliny)  <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>	<p>196 kcal/200g            200 ml            118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **894,7 kcal**