



PONIEDZIAŁEK 13.06.2022

		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 - <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>Jajko w sosie chrzanowym</u> - jajko na twardo (alergen – jaja) - chrzan tarty - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - śmietana (alergen – mleko (glikoproteina)) - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn,</p>	209,1 kcal / 120g
	<p><u>Ziemniaki młode</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Fasolka szparagowa</u></p>	33kcal/100g
	<p><u>Sok z buraka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	45kcal/100g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 796,6 kcal



WTOREK 14.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszane -ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	86,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Spaghetti z mięsem i kielkami</u> - mięso wołowe - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylija, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki - kielki mix</p>	454,3 kcal/ 150g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	90 kcal/180g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 748,4 kcal



ŚRODA 15.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z kalafiora</u> - 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>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>92,7 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami, malinami i twarogiem</u> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser biały chudy (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - maliny - miód naturalny - <u>jogurt naturalny (alergen - mleko (glikoproteina))</u></p>	454,9 kcal / 280g
	<p><u>Orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> <u>Sok z marchewki i selera naciowego</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>100kcal/15g 59kcal/150ml 200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 973,7 kcal