



PONIEDZIAŁEK 06.06.2022

		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>Dodatek:</u> <u>ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa)</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>105kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z serem białym i malinami</u> - 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</p>	<p>441,5 kcal / 250g</p>
	<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>	<p>45kcal/100g 118kcal/200ml 200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 807,9 kcal



WTOREK 07.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem 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 - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie - pestki dyni</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto z kurczakiem</u> - filet z kurczaka - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>kasza bulgur (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>ser pleśniowy Lazurowy (alergen – mleko (glikoproteina))</u></p> <p><u>Salata zielona z ogórkiem</u> - sałata zielona - ogórek - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	358,9 kcal / 225g 78,1kcal/170g
	<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: 903,2 kcal



ŚRODA 08.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>jajo (alergen – jaja)</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek, seler naciowy (<u>alergen – seler</u>) - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo-potasowa), pieprz, estragon, rozmaryn, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	142,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab gotowany</u> - schab wieprzowy - cebula, czosnek - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	210,4 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Sałatka z pomidora</u> - pomidory -cebula -oliwa z oliwek -pestki dyni -zielona pietruszka -pieprz</p>	130,3kcal/170g
	<p><u>Banan</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	116kcal/120g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 893,9 kcal



CZWARTEK 09.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa brokułowi z ziemniakami</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - brokuł, ziemniaki - <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>Ryż brązowy z truskawkami i twarogiem</u> - ryż brązowy - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - wanilia w laskach - <u>ser biały chudy (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - otręby gryczane - miód pszczeli</p>	420,2 kcal / 250 g
	<p><u>Seler naciowy</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	8kcal/45g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 660,4 kcal		



PIĄTEK 10.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół wegetariański z makaronem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u> - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie - kapusta włoska</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - filet z dorsza (alergen – ryba) - otręby (alergen – gluten) - jaja (alergen – jaja) - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina)</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Surówka z młodej kapusty i rzodkiewki</u> - kapusta młoda - marchew - rzodkiewka - cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	106,2kcal/150g
	<p><u>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>	45 kcal/75g 200 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 814,2 kcal