



PONIEDZIAŁEK 20.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty na mięsie</u> - marchew, pietruszka, por - cebula, czosnek - seler (alergen – seler) - kapusta kiszona, ziemniaki - kiełbasa - śmietana 12%, masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)) - zielona pietruszka, koper - liść laurowy, ziele angielskie - sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek</p>	122,8 kcal/400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kasza gryczana</u> - kasza gryczana - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	247,1 kcal/70g
	<p><u>Sos pieczarkowy</u> - pieczarki - masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)) - mąka kukurydziana, gałka muskatołowa - mleko (alergen – białka mleka krowiego) - zielona pietruszka, czosnek, bazylija, cytryna, pieprz</p>	65,3kcal/100g
	<p><u>Surówka z czerwonej kapusty</u> - kapusta czerwona -jabłko -olej lniany -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	110,3kcal/150g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryna i mięta</u></p>	118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 663,5 kcal



WTOREK 21.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa koperkowa</u> - marchew, pietruszka, por - <u>seler (alergen – seler)</u> - czosnek, cebula - <u>masło 82% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - sól (potasowo-sodowa), pieprz, kminek, cząber - liść laurowy, ziele angielskie - koper zielony - <u>śmietana 12% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> Dodatek : <u>zacierka</u> - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>99,7 kcal/400ml</p> <p>144,3kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - filet z indyka - otręby - cebula, czosnek - przyprawy sól (potasowo- sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, majeranek, tymianek - zielona pietruszka - jajko (alergen – jaja) - olej rzepakowy <u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u> <u>Mizeria</u> - ogórek zielony - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - sól, pieprz, koper</p>	<p>190,6kcal/100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>30,3kcal/120g</p>
	<p><u>Winogrono</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>50 kcal/70g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 809,3 kcal



ŚRODA 22.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa fasolowa z kiełbasa</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen -seler)</u> - cebula, czosnek - kiełbasa - fasola "Jaś" - <u>masło 83% Łaciate , śmietana 12%(alergen – śmietana (glikoproteina)</u> - sól (potasowo- sodowa) , pieprz, rozmaryn, majeranek - liść laurowy, ziele angielskie</p>	204 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami i jagodami</u> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże - jagody</p>	294 kcal/ 120g
	<p><u>Barszcz czerwony kiszony</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	45kcal/100ml 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 661 kcal



CZWARTEK 23.06.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - marchewka, pietruszka, por - <u>seler (alergen- seler)</u> - <u>seler naciowy (alergen- seler)</u> - cebula, czosnek - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - <u>masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - sól, pieprz, rozmaryn, suszone pomidory, kminek, bazylia - zielona pietruszka, koper</p> <p>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4kcal/400ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Risotto z rybą i warzywami</u> - filet morszczuk - marchew, pietruszka, por, <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - ryż brązowy - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - sól, pieprz, cząber, zioła prowansalskie</p> <p><u>Salata zielona z rzodkiewką</u> - sałata zielona - rzodkiewka - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>499,7kcal/225g</p> <p>78,1kcal/170g</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>200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 929,8 kcal