



PONIEDZIAŁEK 27.02.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kielbasa - ziemniaki - groch łuskany - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	204 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód naturalny</p>	454,9 kcal / 280g
	<p><u>Budyń z malinami i migdałami</u> (mleko (alergen-mleko), mąka ziemniaczana, miód pszczele, wanilia w laskach, maliny, migdały płatki (alergen – orzechy))</p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>147kcal/150g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 923 kcal



WTOREK 28.02.2023

		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>	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Jajko w sosie koperkowym</u> - <u>jajko na twardo (alergen – jaja)</u> - koper - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>mąka kukurydziana</u> - <u>śmietana (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn</p>	104,5 kcal / 60g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Sałatka z buraków czerwonych i jabłka</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>Chrupki kukurydziane</u> <u>Sok marchewkowy 100% bez dodatku cukru</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	91kcal/25g 55,5kcal/150g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 874,1 kcal		



ŚRODA 01.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa</u> - 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> <p>Dodatek do zupy: <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
	<p><u>Makaron z kurczakiem w sosie brokułowym</u> - filet z kurczaka - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia - brokuł - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Pomidorki koktajlowe</u></p>	<p>371,7 kcal / 250g</p> <p>19kcal/100g</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</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 767,8 kcal



CZWARTEK 02.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa dyniowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy</p>	<p>121 kcal / 400 ml</p> <p>99,4kcal/20g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - mięso od szynki - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona - marchew - szczypiorek - cebula - olej rzepakowy - zielona pietruszka, koper</p>	<p>231,5 kcal / 150g</p> <p>234,5kcal/70g</p> <p>72,5kcal/110g</p>
	<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>	<p>116kcal/120g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 992,9 kcal



PIĄTEK 03.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</u> -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>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryby)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - pestki dyni</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Galaretka z owocami</u> (maliny, miód pszczele, żelatyna, brzoskwinia, ananas) <u>Woda z cytryna i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>110kcal/220g 200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 913,6kcal