



## PONIEDZIAŁEK 13.02.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grysikowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	181,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Jajko w sosie musztardowym</u></b>            - <u>jajko na twardo (alergen – jaja)</u>            - <u>musztarda (alergen – gorczyca)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - mąka kukurydziana            - <u>śmietana 12% (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)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Fasolka szparagowa gotowana</u></b></p>	33kcal/100g
	<p><b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b>            - marchew            - jabłko            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>            - pestki dyni</p>	61kcal/120g
	<p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	118kcal/200ml
	<p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 744,8 kcal**



**WTOREK 14.02.2023**

		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>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>92,7 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kaszotto pomidorowe z indykiem</u></b>            - filet z indyka            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól ( potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - <u>kasza bul gur (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>ser pleśniowy Lazur (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - suszone pomidory</p> <p><b><u>Ogórek kiszony</u></b></p>	<p>458,9 kcal / 225g</p> <p>7kcal/60g</p>
	<p><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>	<p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 812,2 kcal**



**ŚRODA 15.02.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por  <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki  <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>Makaron z serem białym</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>  <u>ser twarogowy biały (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - maliny            - wanilia w laskach  <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>  <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u>            - miód pszczeni</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><b><u>Kisiel z jabłkiem</u></b> (mąka ziemniaczana, miód pszczeni, truskawki, jabłko)  <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>	143kcal/220g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 840,6 kcal**



## CZWARTEK 16.02.2023

		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> <p><b><u>Dodatek:</u></b>  <b><u>Grzanki</u></b>            - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - olej rzepakowy</p>	<p>78,5 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Potrawka z kurczaka</u></b>            - filet z kurczaka            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por, cebula, czosnek            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - pomidory, papryka            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Surówka z białej kapusty z papryką</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - papryka, cebula czerwona            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	<p>188,9 kcal / 150g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>106,2kcal/150g</p>
	<p><b><u>Mandarynka</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>29kcal/65g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 931,2 kcal**



## PIĄTEK 17.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pomidorowa</u></b>            - 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><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>Ryba smażona panierowana</u></b>            - <u>filet z morszczuka (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><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Surówka z selera</u></b>            - <u>seler (alergen – seler)</u>            - jabłko            - cytryna            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - koper</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>51,8kcal/140g</p>
	<p><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>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 745,1 kcal**