



## PONIEDZIAŁEK 20.02.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz czerwony z fasolą</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, por,</li> <li>- <u>seler (alergen – seler)</u></li> <li>- buraki czerwone</li> <li>- cebula</li> <li>- fasola Jaś</li> <li>- <u>masło 83% Łaciate, śmietana 12% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></li> <li>- sól (potasowo-sodowa), pieprz, rozmaryn, kminek, cząber</li> <li>- zielona pietruszka, koper</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	262,8 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kasza jaglana z koktajlem owocowym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kasza jaglana</li> <li>- truskawki, maliny, jagody, wiśnie</li> <li>- kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</li> <li>- wanilia w laskach</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u></li> <li>- miód pszczeli</li> </ul>	480,9 kcal/ 250g
	<p><b><u>Marchewka słupek</u></b></p> <p><b><u>Sok warzywny</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	<p>18kcal/54g</p> <p>21kcal/150g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 900,7 kcal**



## WTOREK 21.02.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ogórkowa z ryżem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - ogórki kiszane            - ryż brązowy            - <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>	213,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></b>            - filet z indyka            - <u>otrzeby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Sałata lodowa z rzodkiewką, papryką i czerwoną cebulą</u></b>            - sałata zielona            - rzodkiewka, papryka, czerwona cebula            - słonecznik            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<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>	118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 742,3 kcal**



**ŚRODA 22.02.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Rosół wegetariański z makaronem</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - makaron nitki (alergen – gluten)            - seler naciowy (alergen – seler)            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Racuchy z jabłkami i twarogiem z owocami</u></b>            - mąka typu graham (alergen gluten)            - jaja (alergen jaja)            - mleko (alergen – glikoproteina)            - jabłka            - drożdże            - ser biały półtłusty (alergen – mleko(glikoproteina)            - borówki</p>	346 kcal/ 120g
	<p><b><u>Actimel</u></b> (alergen – mleko)  <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>	71kcal/100ml 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 713 kcal**



**CZWARTEK 23.02.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa z soczewicy z jajkiem</u></b>            -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - soczewica            - <u>jajko gotowane (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Schab gotowany</u></b>            - schab wieprzowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	190,4 kcal / 100g
	<p><b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	261,5kcal/70g
	<p><b><u>Marchew z groszkiem</u></b>            - marchew            - groszek zielony            - <u>masło 82%(alergen – śmietana (glikoproteina))</u>            - pieprz , suszone pomidory            - zielona pietruszka            - cytryna</p>	91,9 kcal/150g
	<p><b><u>Surówka z czerwonej kapusty</u></b>            - kapusta czerwona            -jabłko            -olej lniany            -cebula            -cytryna            - zielona pietruszka</p>	110,3kcal/150g
	<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>	200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 938,4 kcal**



## PIĄTEK 24.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ziemniaczana z brukselką</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - ziemniaki, kapusta włoska            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Spaghetti z tuńczykiem i serem żółtym</u></b>            - tuńczyk w oleju (alergen – ryba)            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - <u>ser żółty (alergen – mleko)</u></p> <p><b><u>Bazylia świeża</u></b></p>	433,8 kcal / 250g  1 kcal/3g
	<p><b><u>1/2 kiwi</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>	22 kcal/ 37g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 780 kcal**