



PONIEDZIAŁEK 27.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grochowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta włoska - 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 z koktajlem owocowym i twarogiem</u> - ryż brązowy - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser biały (alergen – mleko)</u> - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli</p>	480,9 kcal/ 250g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 802,9 kcal



WTOREK 28.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszane - <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> <p>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet z mięsa drobiowego</u> - filet z kurczaka - <u>otrebę (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie</p> <p><u>Sos pomidorowy</u> - pomidory - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)) + mąka kukurydziana</u> - gałka muszkatołowa - zielona pietruszka, czosnek, bazylija - cytryna, pieprz</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Fasolka szparagowa gotowana</u></p>	<p>151,6 kcal / 100g</p> <p>67,3 kcal/100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>66kcal/200g</p>
	<p><u>Gruszka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryna i mieta</u></p>	<p>75kcal/130g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 841,6 kcal		



ŚRODA 29.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> -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><u>Kaszotto z indykiem i warzywami</u> - filet z indyka - pieczarki - papryka - marchew, por - 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 - ser pleśniowy Lazur (alergen – mleko (glikoproteina))</p> <p><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u> - kapusta pekińska - ogórek kiszony - rzodkiewka - pieprz -zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	458,9 kcal / 225g 71,2kcal/170g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 853,3 kcal



CZWARTEK 30.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa koperkowa</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> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Dodatek:</u> <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>99,7 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego</u> - mięso od szynki - <u>otręby (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> <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>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 738,8 kcal



PIĄTEK 31.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - kapusta włoska, cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	215,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron ze szpinakiem i tuńczykiem</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - szpinak świeży - <u>tuńczyk w sosie własnym (alergen – ryba)</u> - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser pleśniowy, ser typu feta (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</p> <p><u>Sałatka z pomidora i jarmużu</u> - pomidory - cebula - oliwa z oliwek - pestki dyni - zielona pietruszka - pieprz - jarmuż</p>	477,8 kcal / 250g 130,3kcal/170g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	200ml/ 160g 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 941,2 kcal