



WTOREK 21.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z zielonym groszkiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - groszek zielony - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie <p>Dodatek:</p> <p><u>Grzanki</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy 	<p>154,6 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Spaghetti z mięsem i serem żółtym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mięso wieprzowe - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - bazylia świeża 	454,3 kcal/ 150g
	<p><u>Jabłko</u></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>90 kcal/180g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 966 kcal		



ŚRODA 22.03.2023

		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>Pulpet rybny</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryby)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	100,6 kcal / 100 g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Salatka z buraków czerwonych i papryki</u> - buraki czerwone - papryka czerwona - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/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: 723,7 kcal		



CZWARTEK 23.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem warzywny</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - cukinia - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsny</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka wieprzowa - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek 	331,5 kcal / 150g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy 	297,5kcal/70g
	<p><u>Ogórek kiszony</u></p>	7kcal/60g
	<p><u>Galaretką owocową</u> (woda, maliny, truskawki, żelatyna, miód naturalny)</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	55 kcal/100g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 940,6 kcal



PIĄTEK 24.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kalafior - ziemniaki - <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>	152,7 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z jabłkami</u> - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten) - jabłka - cynamon - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - orzechy włoskie (alergen – orzechy) - miód naturalny</p>	473,8 kcal/ 280g
	<p><u>Kefir naturalny (alergen – mleko(glikoproteina))</u></p>	61 kcal/120g
	<p><u>Mix warzyw (marchew, seler naciowy, pomidorki koktajlowe)</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	70 kcal/120g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 875,5 kcal		