



## PONIEDZIAŁEK 06.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>barszcz biały w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</p>	147,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Łazanki z pieczarkami i kapustą kiszoną</u></b>            - marchew, pieczarki            - cebula            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - kapusta kiszona            - olej rzepakowy            - natka pietruszki            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	437,2 kcal / 250g
	<p><b><u>Marchew súpki</u></b>  <b><u>Papryka kolorowa</u></b>  <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>	18 kcal/54g 13,5kcal/50g 118kcal/200ml 200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 734,5 kcal</b>		



**WTOREK 07.03.2023**

		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>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></b>            - filet z indyka            - <u>otrebę (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><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Mizeria</u></b>            - ogórek zielony            - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u>            - sól, pieprz, koper</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>30,3kcal/120g</p>
	<p><b><u>Mandarynka</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)  <b><u>Woda z cytrynami i miętą</u></b></p>	<p>29 kcal/65g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 752,6 kcal</b>		



## ŚRODA 08.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa koperkowa</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>99,7 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Leniwe z serem i owocami</u></b>            - mąka pszenna (alergen – gluten)            - mąka kukurydziana            - ser biały chudy (alergen – glikoproteina)            - jaja (alergen - jaja)            - ziemniaki            - sól            - maliny</p>	378 kcal/200g
	<p><b><u>Zakwas z buraka</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>43,5 kcal/150ml</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 766,7 kcal**



## CZWARTEK 09.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z białych warzyw</u></b>            - pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - kalafior            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	92,7 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Bitka schabowa w sosie własnym</u></b>            - schab wieprzowy            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie  <b>Dodatek: 261,5 kcal / 70g</b></p>	390,4 kcal / 100g
	<p><b><u>kasza bulgur gotowana</u></b>            - kasza bulgur (alergen – gluten)            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p>	252kcal/70g
	<p><b><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></b>            - kapusta pekińska            - ogórek zielony            - papryka            - pieprz            -zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	71,2kcal/170g
	<p><b><u>Kisiel owocowy</u></b> ( mąka ziemniaczana, maliny, truskawki, miód naturalny)  <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>	97,5kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1021,8 kcal**



## PIĄTEK 10.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krupnik</u></b>            - 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><b><u>Zapiekanka z łososiem i groszkiem zielonym</u></b>            - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie            - groszek zielony            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	406,8 kcal / 250g
	<p><b><u>Świeży szpinak z pomidorkami i oliwkami</u></b>            - szpinak            - pomidorki koktajlowe            - oliwki czarne            - oliwa z oliwek            - bazylia, czosnek, pieprz czarny            - pestki dyni</p>	104 kcal/ 160g
	<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/ 160g 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 843,9 kcal**