



PONIEDZIAŁEK 13.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami i twarogiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - ser twarogowy chudy (alergen – mleko) - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże 	394 kcal/ 120g
	<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>	118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 674,8 kcal		



WTOREK 14.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u> - pęga wołowa - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ziemniaki zapiekane z kiełbasą, cebulą, marchewką</u> - ziemniaki - kiełbasa śląska - marchew - cebula - sól (sodowo-potasowa), pieprz - natka pietruszki</p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona -marchew -szczypiorek -cebula -olej rzepakowy -zielona pietruszka,koper</p>	395,7kcal/300g 72,5kcal/110g
	<p><u>Mandarynka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryna i mięta</u></p>	29 kcal/60g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 793,2 kcal		



ŚRODA 15.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem brokułowy</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - brokuł - <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>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy</p>	<p>114,2 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Risotto z jajkiem i warzywami</u> - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - ryż brązowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Kiełki mix</u></p>	<p>499,7 kcal / 225 g</p> <p>3 kcal/5g</p>
	<p><u>Sałatka owocowa</u> (winogrona, brzoskwinia, ananas, banan) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>186 kcal/200g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1070 kcal



CZWARTEK 16.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek -ziemniaki - ogórki kiszzone - <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 	86,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak w sosie słodko – kwaśnym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z kurczaka - marchew, kielki fasoli, pędy bambusa - pomidory - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>mąka graham (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - ananas 	237,5 kcal/ 150g
	<p><u>Makaron gotowany</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy 	280,4kcal/70g
	<p><u>Surówka z selera i jabłka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - koper 	51,8kcal/140g
	<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>	200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 773,8 kcal



PIĄTEK 17.03.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa</u> - 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><u>Ryba smażona panierowana</u> - <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>	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Sałata zielona z rzodkiewką</u> - sałata zielona - rzodkiewka - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/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: 710,4 kcal