



## PONIEDZIAŁEK 24.04.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z kielbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kielbasa śląska            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem</u></b>            - ryż brązowy            - jabłka            - cynamon            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - wanilia w laskach            - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u>            - miód naturalny</p>	454,9 kcal / 280g
	<p><b><u>Sok pomidorowy</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>	28,5 kcal/150ml 118kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 739,5 kcal</b>		



**WTOREK 25.04.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pieczarkowa</u></b>            -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>            - pieczarki            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie  <b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Jajko gotowane</u></b>            - jajko na twardo (alergen – jaja)  <b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)  <b><u>Marchew z groszkiem</u></b> 91,9 kcal/150g            - marchew            - groszek zielony            - <u>masło 82% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u>            - pieprz , suszone pomidory            - zielona pietruszka            - cytryna</p>	<p>78kcal/50g</p> <p>142 kcal/200g</p> <p>91,9 kcal/150g</p>
	<p><b><u>Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki, marchew)</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>	<p>45kcal/200g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 758,9 kcal</b>		



## ŚRODA 26.04.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa szpinakowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - szpinak            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony</p> <p><b>Dodatek:</b>  <b><u>Grzanki</u></b>            - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - olej rzepakowy</p>	<p>78,5 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Gulasz z indyka</u></b>            - filet z indyka            - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>            - pomidory            - <u>mąka tortowa (alergen – gluten)</u>            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></b>            - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Sałatka z buraków czerwonych</u></b>            - buraki czerwone            - jabłko, cytryna            - czerwona cebula            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	<p>209,5 kcal / 150g</p> <p>297,5kcal/70g</p> <p>120,3 kcal/170g</p>
	<p><b><u>Kisiel z owocami</u></b> ( mąka ziemniaczana, miód pszczeli, woda, maliny)  <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>97,5kcal/150g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1070,4 kcal</b>		



## CZWARTEK 27.04.2023

		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>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b>            - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u>            - <u>otrebę (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek            - cytryna            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Surówka z białej kapusty z kukurydza</u></b>            - kapusta biała            - marchew            -kukurydza            -cebula czerwona            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142 kcal/200g</p> <p>106,2kcal/150g</p>
	<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>	<p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 790,8 kcal**



**PIĄTEK 28.04.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą bulgur</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - kasza bulgur (alergen – gluten)            - kapusta włoska, cebula, czosnek            - ziemniaki            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - 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>Makaron z musem wiśniowo-twarogowym i maślanką</u></b>            - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)            - ser twarogowy biały (alergen – mleko)            - wiśnie            - maślanka (alergen - mleko)            - wanilia w laskach            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - miód pszczeli</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><b><u>Kalarepa</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>	13,5kcal/40g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 788,1 kcal**