



## PONIEDZIAŁEK 17.04.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por</li> <li>- buraki czerwone</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż brązowy z koktajlem i otrębami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ryż brązowy</li> <li>- truskawki, maliny, jagody, wiśnie</li> <li>- kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</li> <li>- wanilia w laskach</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- otręby gryczane</li> <li>- miód pszczeli</li> </ul>	420,2 kcal / 250 g
	<p><b><u>Marchew słupki</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	<p>18kcal/54g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 719 kcal</b>		



**WTOREK 18.04.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Rosół wegetariański z makaronem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - makaron nitki (alergen – gluten)            - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u>            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Schab gotowany</u></b>            - schab wieprzowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	390,4 kcal / 100g
	<p><b><u>Sos musztardowy</u></b>            - musztarda            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko(glikoproteina))</u>            - mąka kukurydziana            - zielona pietruszka, zioła prowansalskie</p>	56,6kcal/100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142 kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego</u></b>            - marchew            - ogórek kiszony            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>            - pestki dyni</p>	61kcal/120g
	<p><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>	118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 946 kcal**



## ŚRODA 19.04.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z kalafiora z ziemniakami</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - kalafior            - <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>	92,7 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron zapiekany z tuńczykiem</u></b>            - tuńczyk w sosie własnym (alergen – ryba)            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	433,8 kcal / 250g
	<p><b><u>Jabłko</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>	90 kcal/180g 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 734,5 kcal</b>		



## CZWARTEK 20.04.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa z soczewicy z jajkiem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - soczewica            - <u>jajko gotowane (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kaszotto z warzywami</u></b>            - kasza bul gur (alergen – gluten)            - marchew, pieczarki, papryka            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - suszone pomidory</p> <p><b><u>Sałata lodowa z rzodkiewką</u></b>            - sałata zielona            - rzodkiewka            - słonecznik            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	458,9 kcal / 225g  78,1kcal/170g
	<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 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 913,2 kcal**



**PIĄTEK 21.04.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa</u></b>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>,            fasolka szparagowa            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber,            rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Dodatek do zupy: ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kopytka z twarogiem</u></b>            - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u>            - <u>ser biały półtłusty (alergen – glikoproteina)</u>            - <u>jaja (alergen - jaja)</u>            - ziemniaki            - sól</p>	357 kcal/250g
	<p><b><u>Seler naciowy</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>8kcal/45g            200ml/ 160g            118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 742,1 kcal**