



PONIEDZIAŁEK 08.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa z brukselką</u> - marchew, pietruszka, por - brukselka - czosnek, cebula <u>- kasza manna (alergen – gluten)</u> <u>- masło 82% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - kminek, sól (sodowo-potasowa), pieprz, rozmaryn - liść laurowy, ziele angielskie</p>	181,7 kcal/ 400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Nuggetsy panierowane</u> - kotlety sojowe <u>- otręby (alergen – gluten)</u> - pieprz ziółowy, natka pietruszki - jajko (alergen – jaja) - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	156kcal/60g 142kcal/200g
	<p><u>Mizeria</u> - ogórek zielony - rzodkiewka - szczypiorek <u>- jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna - zielona pietruszka, koper, pieprz</p>	30,3 kcal/120g
	<p><u>Kompót z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 628 kcal



WTOREK 09.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z jajkiem</u> - marchew, pietruszka, por, - seler (alergen – seler) - buraki czerwone - cebula -jajko gotowane (alergen – jaja) - masło 83% Łaciate, śmietana 12% (alergen – śmietana (glikoproteina)) - sól (potasowo-sodowa), pieprz, rozmaryn, kminek, cząber - zielona pietruszka, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p>	262,8 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z pesto zielonym</u> - makaron pełnoziarnisty Lubella (alergen- gluten) - cebula, czosnek - masło 82 % śmietankowe Mlekovita(alergen- śmietana(glikoproteina)) - bazylia, szpinak - śmietana 18% Zott (alergen – śmietana (glikoproteina)) - sól ,pieprz, zielona pietruszka, tymianek, zioła prowansalskie - ser typu feta</p>	377,8 kcal/250g
	<p><u>Surówka z marchewki, rzodkiewki i kalarepy</u> - marchew - rzodkiewka - kalarepa - jogurt naturalny (alergen – mleko) - pestki dyni</p>	61kcal/120g
	<p><u>Budyń z malinami, gorzką czekoladą i migdałami</u> (mleko (alergen – glikoproteina), mąka ziemniaczana, cukier, jaja (alergen – jaja), maliny, migdały płatki, gorzka czekolada – alergen kakao) <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	196 kcal/200g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1015,6 kcal		



ŚRODA 10.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z ryżem</u> - marchew, pietruszka, por, fasolka szparagowa - <u>seler (alergen – seler)</u> - <u>seler naciowy (alergen- seler)</u> - czosnek - cebula - <u>masło 82% Mlekovita (alergen- śmietana(glikoproteina)</u> - sól, pieprz, zielona pietruszka - ryż brązowy</p>	231,6kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet rybny gotowany</u> - <u>filet z morszczuka (alergen – ryba)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	100,6kcal/100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Surówka z selera</u> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - koper</p>	51,8kcal/140g
	<p><u>Herbatniki pełnoziarniste (alergen – gluten, jaja, mleko)</u></p>	166kcal/36g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	200ml
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 810 kcal



CZWARTEK 11.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u> - marchew , pietruszka, <u>seler (alergen- seler)</u>, por - cebula, czosnek - kalafior - <u>masło 83% Łaciate , śmietana 12%(allergen – śmietana (glikoproteina)</u> - sól (sodowo – potasowa), pieprz, rozmaryn, kminek, cząber, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy , ziele angielskie - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	192,7 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz wołowy</u> - wołowina bez kości - mąka kukurydziana - cebula - olej - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie</p>	231,4 kcal/ 110g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	297,5kcal/70g
	<p><u>Sałatka z buraków czerwonych papryki</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>1/2 banana</u> <u>Woda z cytryna i mięta</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	58kcal/60g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1017,9 kcal



PIĄTEK 12.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa fasolowa z grzankami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - kapusta włoska, fasola biała - cebula, czosnek - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	171,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami i jogurtem naturalnym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> 	294 kcal/ 120g
	<p><u>½ kiwi</u></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>	<p>22kcal/35g</p> <p>200ml/ 160g</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 605,3 kcal