



PONIEDZIAŁEK 15.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz biały z ziemniakami</u> - marchewka, pietruszka, por - <u>seler (alergen- seler)</u> - <u>seler naciowy (alergen- seler)</u> - ziemniaki - <u>barszcz biały w butelce kiszony Kochanów (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% Mlekovita(alergen- śmietana (glikoproteina)</u> - cebula, czosnek - <u>śmietana 12% (alergen - śmietana)</u> - sól (sodowo –potasowa), pierz, zielona pietruszka - majeranek, liść laurowy, ziele angielskie</p>	138kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż brązowy z koktajlem owocowo-twarogowym z otrębami</u> - ryż brązowy - truskawki - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina)</u> - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)</u> - otręby gryczane - miód pszczeli</p>	420,2 kcal / 250 g
	<p><u>Kompot 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: 676,2 kcal



WTOREK 16.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta włoska - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u> - pęga wołowa - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego wieprzowego</u> - szynka wieprzowa - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></p>	249,4 kcal / 120g 142kcal/200g 61kcal/120g
	<p><u>Salatka owocowa (winogrona, banan, kiwi, ananas, wiśnie)</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	139kcal/150g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 787,4 kcal		



ŚRODA 17.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kielbasą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - <u>kielbasa śląska (alergen – soja)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto z warzywami</u> - marchew, por, papryka, pieczarki - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>kasza bul gur (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>ser żółty (alergen – mleko)</u></p> <p><u>Sałata zielona z rzodkiewką i ogórkiem zielonym</u> - sałata zielona - rzodkiewka, ogórek zielony - zielona pietruszka - pieprz</p>	358,9 kcal / 225g 78,1kcal/170g
	<p><u>Jogurt naturalny z malinami (alergen – mleko)</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	106kcal/220g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 783,8 kcal



CZWARTEK 18.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa z ryżem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszzone - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - ryż brązowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	213,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak w sosie słodko – kwaśnym</u> - filet z kurczaka - marchew, kiełki fasoli, pędy bambusa - pomidory - - ananas - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - mąka kukurydziana - olej rzepakowy</p>	237,5 kcal/ 150g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u> - kapusta pekińska - ogórek zielony ,papryka, pomidor - pieprz -zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	71,2kcal/170g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	90kcal 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 872,3 kcal



PIĄTEK 19.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - ziemniaki, kapusta włoska - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z łososiem wędzonym</u> - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - marchew - 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> <p><u>Sałatka z pomidorów z cebulą</u> - pomidory -cebula -oliwa z oliwek -zielona pietruszka -pieprz</p>	406,8 kcal / 250g 130,3kcal/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: 860,3 kcal