



## PONIEDZIAŁEK 29.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krem z kalarepy i marchewki</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kalarepa</li> <li>- marchew</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- czosnek</li> <li>- śmietana 12% tłuszczu (alergen – mleko)</li> <li>- pieprz, pieprz ziółowy, lubczyk</li> <li>- natka pietruszki</li> </ul>	192kcal/ 400ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Spaghetti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięso wołowe</li> <li>- marchew, <u>seler naciowy</u> (alergen – seler)</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- <u>makaron pełnoziarnisty</u> (alergen – gluten)</li> <li>- przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylija, zioła prowansalskie</li> <li>- pomidory</li> <li>- olej rzepakowy</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu</u> (alergen – mleko (glikoproteina))</li> <li>- <u>ser żółty</u> (alergen – mleko (glikoproteina))</li> <li>- natka pietruszki</li> </ul>	454,3 kcal /200g
	<p><b><u>Jabłko</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>90 kcal/180g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 854,3 kcal**



**WTOREK 30.05.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami i kielbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kielbasa śląska            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż brązowy z koktajlem i otrębami</u></b>            - ryż brązowy            - truskawki, maliny, wiśnie            - kefir (alergen – mleko (glikoproteina))            - wanilia w laskach            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - otręby gryczane            - miód pszczeli</p>	420,2 kcal / 250 g
	<p><b><u>Marchewka słupki</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>	18kcal/54g 118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 694,3 kcal**



## ŚRODA 31.05.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - kasza jęczmienna (alergen – gluten)            - kapusta włoska, cebula, czosnek            - 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>Gulasz mięsno – warzywny</u></b>            - mięso od szynki            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler)            - papryka, pomidory            - mąka kukurydziana            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	331,5 kcal / 150g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora</u></b>            - pomidory            - ogórek kiszony            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka            - pieprz</p>	130,3kcal/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: 936,9 kcal**



## CZWARTEK 01.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ogórkowa z ryżem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- ogórki kiszane</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- ryż brązowy</li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	213,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pierogi z serem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u></li> <li>- <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u></li> <li>- <u>jaja (alergen - jaja)</u></li> <li>- sól</li> <li>- olej rzepakowy</li> <li>- cukier</li> </ul>	359 kcal/150g
	<p><b><u>Mus owocowy 100%</u></b></p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	53kcal/100g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 743,6 kcal**



## PIĄTEK 02.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</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, rozmaryn, kminek, lubczyk            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	228,3 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b>            - filet z dorsza (alergen – ryba)            - <u>otrebę (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><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z selera</u></b>            - <u>seler (alergen – seler)</u>            - jabłko            - cytryna            - jogurt naturalny            - koper</p>	51,8kcal/140g
	<p><b><u>1/2 gruszki</u></b>  <b><u>Woda z cytryna i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	37,5kcal/65g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 768,2 kcal**