



## PONIEDZIAŁEK 5.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - buraki czerwone            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - jajko na twardo (alergen – jaja)            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	262,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Racuchy z jabłkami</u></b>            - mąka typu graham (alergen gluten)            - jaja (alergen jaja)            - mleko (alergen – glikoproteina)            - jabłka            - drożdże</p>	294 kcal/ 120g
	<p><b><u>Seler naciowy</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>	8kcal/45g 118kcal/200ml  200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 682,8 kcal**



## WTOREK 6.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa brokułowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - brokuł            - <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> <p><b>Dodatek:</b>  <b><u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></b></p>	<p>114,2 kcal / 400 ml</p> <p>170,7 kcal / 30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Gulasz wieprzowy</u></b>            - mięso od szynki            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>            - groszek zielony            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Mizeria</u></b>            - ogórek zielony            - koper            - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u>            - cytryna</p>	<p>331,5 kcal / 150g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>30,3 kcal/120g</p>
	<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>	<p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 906,7 kcal</b>		



## ŚRODA 7.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pomidorowa</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), 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><u>Dodatek: ryż gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron zapiekany z pieczarkami i pulpecikami drobiowymi</u></b>            - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)            - filet z indyka            - jajko (alergen – jaja)            - cebula            - pieczarki            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - marchew, por, czosnek            - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</p> <p><b><u>Surówka z białej kapusty i marchewki</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - pomidor, por            - cebula czerwona            - cytryna            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	<p>358,2 kcal / 280g</p> <p>106,2kcal/150g</p>
	<p><b><u>Ciastko owsiane bez dodatku cukru</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>104kcal/50g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 912,3 kcal**