



## PONIEDZIAŁEK 12.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa</u></b>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>,            fasolka szparagowa, groszek zielony            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - śmietana 12% (alergen – glikoproteina)            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber,            rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo-sodowa)</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kasza jaglana z mussem owocowym i twarogiem</u></b>            - kasza jaglana            - jagoda            - kefir (alergen – mleko (glikoproteina))            - wanilia w laskach            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - ser biały (alergen – glikoproteina)            - miód pszczeli</p>	480,9 kcal/ 250g
	<p><b><u>Marchew súpki</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>	<p>18kcal/54g            118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 884,1 kcal</b>		



**WTOREK 13.06.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa z soczewicy</u></b>            -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - soczewica czerwona            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek:</b>  <b><u>Grzanki</u></b>            - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -olej rzepakowy</p>	<p>258,2 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pulpet z mięsa wieprzowego</u></b>            - mięso od szynki            - <u>otrebę (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie</p> <p><b><u>Sos pomidorowy</u></b>            - pomidory            - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)) + mąka kukurydziana</u>            - gałka muskatołowa            - zielona pietruszka, czosnek, bazylija, pieprz</p> <p><b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></b>            - kapusta pekińska            - ogórek zielony            - papryka            - pieprz            - oliwa z oliwek</p>	<p>151,6 kcal / 100g</p> <p>67,3 kcal/100g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>71,2kcal/170g</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: 1076,9 kcal</b>		



ŚRODA 14.06.2023

		Kcal
ZUPA	<b><u>Zupa koperkowa</u></b> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> , por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek -koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie <b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa)	99,7 kcal / 400 ml          127,5kcal/30g
	<b><u>Jajko gotowane (alergen – jaja)</u></b>  <b><u>Ziemniaki gotowane</u></b> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)  <b><u>Marchew z groszkiem</u></b> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - mąka kukurydziana - pieprz, sól (sodowo-potasowa) - zielona pietruszka - cytryna	78 kcal/50g  142 kcal/200g   91,9 kcal/150g
	<b><u>Truskawki</u></b> <b><u>Woda z cytryna i mięta</u></b> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)	23kcal/70g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 680,1 kcal



**CZWARTEK 15.06.2023**

		Kcal
ZUPA	<b><u>Zupa zacierkowa</u></b> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> , por - <u>jajo (alergen – jaja)</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek, seler naciowy ( <u>alergen – seler</u> ) - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo-potasowa), pieprz, estragon, rozmaryn, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<b><u>Kaszotto z indykiem</u></b> - filet z indyka - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - pieczarki - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>kasza bul gur (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - ser pleśniowy Lazur ( <u>alergen – mleko (glikoproteina)</u> ) - suszone pomidory <b><u>Ogórek kiszony</u></b>	458,9 kcal / 225g  7kcal/60g
	<b><u>½ kiwi</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)	22,5kcal/36g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 849,2 kcal**



## PIĄTEK 16.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - ziemniaki, kapusta włoska            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron zapiekany z łososiem</u></b>            - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - groszek zielony            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	406,8 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>	90kcal/180g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 820 kcal**