



## PONIEDZIAŁEK 19.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z fasolą</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u></li> <li>- fasola jaś</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż zapiekany z jabłkami i malinami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ryż brązowy</li> <li>- jabłka</li> <li>- cynamon</li> <li>- maliny</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- wanilia w laskach</li> <li>- miód naturalny</li> </ul>	454,9 kcal / 280g
	<p><b><u>Sok pomidorowy</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>28kcal/20ml</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 732,5 kcal**



## WTOREK 20.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krem z kalarepy</u></b>            - kalarepa            - pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</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>	154,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kotlet z mięsa drobiowego</u></b>            - filet z kurczaka            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Kapusta młoda gotowana</u></b>            - kapusta biała            - koper            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko glikoproteina)</u>            - pieprz czarny, majeranek, lubczyk</p>	153 kcal/150g
	<p><b><u>Jogurt naturalny z borówkami i płatkami migdałów</u></b> (jogurt (alergen – mleko), borówki, migdały (alergen – orzechy))  <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>	184kcal/220g 118kcal/200ml 200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 942,2 kcal</b>		



## ŚRODA 21.06.2023

		Kcal
ZUPA	<b><u>Zupa kalafiorowa</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, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie <b><u>Dodatek : Makaron gotowany</u></b> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy	92,7 kcal/400ml  135,6kcal/30g
	<b><u>Gulasz mięsno – warzywny</u></b> - mięso od szynki - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - mąka (alergen – gluten) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek <b><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></b> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy <b><u>Mizeria</u></b> - ogórek zielony - <u> Jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna - koper, pieprz	331,5 kcal / 150g  297,5kcal/70g  30,3 kcal/120g
	<b><u>Arbuz</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)	63kcal/175g 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1068,6 kcal</b>		



## CZWARTEK 22.06.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grysikowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	181,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron z serem białym</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - <u>ser twarogowy biały (alergen – mleko)</u>            - wanilia w laskach            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - miód pszczeli</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><b><u>Truskawki</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>	23kcal/70g 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 764,2 kcal</b>		