



PONIEDZIAŁEK 05.02.2024

		Kcal
ZUPA	<u>Zupa szpinakowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> , por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - szpinak - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony Dodatek: <u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u>	78,5 kcal / 400 ml 170,7 kcal / 30g
	<u>Schab gotowany w kapuście kiszonej</u> - schab wieprzowy - kapusta kiszona - kapusta biała - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - cebula, czosnek - pomidory - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie <u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)	390,4 kcal / 100g 142kcal/200g
	<u>Kiwi</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u>	45 kcal/75g 118 kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 944,6 kcal



WTOREK 06.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa koperkowa</u> -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 Dodatek : <u>zacierka</u> - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa)</p>	<p>99,7 kcal / 400 ml</p> <p>144,3kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak w sosie słodko – kwaśnym</u> - filet z kurczaka - marchew, kiełki fasoli, pędy bambusa - pomidory - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - mąka kukurydziana (alergen – gluten) - olej rzepakowy - ananas</p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z selera</u> - seler (alergen – seler) - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny(alergen – mleko)</u> - koper</p>	<p>237,5 kcal/ 150g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>51,8kcal/140g</p>
	<p><u>Mandarynka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>30 kcal/65g</p> <p>118 kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 942,8 kcal



ŚRODA 07.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony zabieleny z fasolą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - fasola jaś - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Naleśniki z serem i malinami</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - <u>mleko (alergen – mleko)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - maliny - sól - cukier</p>	359 kcal/220g
	<p><u>Jogurt owocowy bez dodatku cukru (alergen – mleko)</u> <u>Mix warzyw (papryka, seler naciowy, pomidorki koktajlowe, marchew)</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	152kcal/ 125g 45kcal/80g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 836,8 kcal



CZWARTEK 08.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz wołowy</u> - wołowina bez kości - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - marchew, cebula, czosnek - olej - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie</p>	231,4 kcal / 100g
	<p><u>Kasza bulgur</u> - <u>kasza bulgur (alergen – gluten)</u> - sól sodowo-potasowa - olej rzepakowy</p>	252 kcal/70g
	<p><u>Surówka z pora</u> - por - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny (alergen glikoproteina)</u> - koper</p>	51,5 kcal/140g
	<p><u>Pączek (alergen – mleko, gluten, jaja)</u> <u>Jabłko Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	207 kcal/50g 45 kcal/90g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU		1036,5 kcal



PIĄTEK 09.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, 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>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u> - <u>otruby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Sałata lodowa z papryką, ogórkiem i pomidorkami</u> - sałata zielona - pomidor, ogórek, papryka - cebula czerwona -zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>78,1kcal/170g</p>
	<p><u>Banan</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>116 kcal/120g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 878,7 kcal