



PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> - 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><u>Makaron z serem białym i malinami</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - ser twarogowy biały - maliny - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - miód pszczeły</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><u>Kisiel z jabłkiem</u> (woda, mąka ziemniaczana, truskawki, jabłko, miód)</p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>143kcal/220g</p> <p>118 kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 907,7 kcal



WTOREK 27.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>kasza manna (alergen – zboże zawierające 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><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - filet z kurczaka - <u>otrebę (alergen – zboże zawierające 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> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona -marchew -szczypiorek -cebula -olej rzepakowy -zielona pietruszka,koper</p>	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 72,5kcal/110g
	<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>	30 kcal/65g 118 kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 734,8 kcal



ŚRODA 28.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>makaron nitki (alergen – zboże zawierające gluten)</u> - kapusta włoska - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto z warzywami i mozzarella</u> - kasza bul gur (alergen – zboże zawierające gluten) - marchew, papryka czerwona, pieczarki - ser mozzarella (alergen – mleko (glikoproteina)) - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper</p>	458,9 kcal / 225g
	<p><u>Kiwi</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	45 kcal/75g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 799,9 kcal



CZWARTEK 29.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p>Zupa dyniowa</p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie <p>Dodatek: Grzanki</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – zboże zawierające gluten)</u> -olej rzepakowy 	<p>121 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p>Spaghetti</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – zboże zawierające gluten)</u> - mięso od szynki - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylika, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki 	<p>454,3 kcal/ 150g</p>
	<p>Banan</p> <p>Woda z cytryną i miętą</p> <p>Kompot z owoców mieszanych (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>116 kcal/1250g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 958,4 kcal



PIĄTEK 01.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszzone - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z morszczuka (alergen – ryba)</u> - <u>otreby (alergen – zboże zawierające 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>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Mus owocowo-zbożowy (alergen – zboża zawierające gluten)</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>57 kcal/ 100g 200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 782,2 kcal