



## PONIEDZIAŁEK 11.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa kalafiorowa</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- kalafior</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	92,7 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- filet z indyka</li> <li>- <u>otręby (alergen – gluten)</u></li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- <u>jajko (alergen – jaja)</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek</li> <li>- zielona pietruszka</li> <li>- olej rzepakowy</li> </ul>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ziemniaki</li> <li>- sól (potasowo – sodowa)</li> </ul>	142kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z czerwonej kapusty</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kapusta czerwona</li> <li>-jabłko</li> <li>-oliwa z oliwek</li> <li>-cebula</li> <li>-cytryna</li> <li>- zielona pietruszka</li> </ul>	110,3kcal/150g
	<p><b><u>Sok Kubuś Immuno bez dodatku cukru</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>	92 kcal/100ml 118 kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 745,6 kcal**



**WTOREK 12.03.2024**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa z soczewicy z jajkiem</u></b>            -marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - soczewica            - <u>jajko gotowane (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u></b>            - ryż brązowy            - jabłka            - cynamon            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - wanilia w laskach            - miód naturalny</p>	354,9 kcal / 280g
	<p><b><u>Jogurt naturalny z musli</u></b> ( <u>orzechy nerkowca, orzechy laskowe (alergen – orzechy), otręby gryczane, płatki owsiane (alergen – gluten), owoce suszone, pestki słonecznika, pestki dyni</u>)  <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>	271 kcal/150g  118 kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1002,1 kcal</b>		



**ŚRODA 13.03.2024**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym</u></b>            - 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            - <u>groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></p>	221 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron z kurczakiem i szpinakiem</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - filet z kurczaka            - szpinak            - <u>ser feta (alergen – mleko)</u>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazyliia            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper</p>	371,7 kcal / 250g
	<p><b><u>Ciasto biszkoptowe (alergen – gluten, jaja, mleko)</u></b>  <b><u>Gruszka</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>	201 kcal/50g 33 kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 944,7 kcal</b>		



## CZWARTEK 14.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u></b>            - 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><b><u>Gulasz mięsno – warzywny</u></b>            - szynka wieprzowa            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>            - groszek zielony            - mąka (alergen – gluten)            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber,            rozmaryn, tymianek</p>	331,5 kcal / 200g
	<p><b><u>Kasza bulgur gotowana</u></b>            - <u>kasza bulgur (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)</p>	163,5 kcal/150g
	<p><b><u>Ogórek kiszony</u></b></p>	7 kcal/60g
	<p><b><u>Budyń z migdałami, gorzką czekoladą i malinami</u></b>            (alergen – gluten, jaja, mleko)  <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>	155kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 751,6 kcal</b>		



PIĄTEK 15.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa koperkowa z ryżem</u></b>            -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - ryż            - <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</p>	227,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b>            - <u>filet z morszczuka (alergen – ryba)</u>            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek            - cytryna            - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z marchewki i selera</u></b>            - marchew            - <u>seler (alergen – seler)</u>            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></p>	61kcal/120g
	<p><b><u>Baton zbożowy (alergen – gluten)</u></b>  <b><u>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)</p>	210,5 kcal/50g 45 kcal/75g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU **994,3 kcal**