



PONIEDZIAŁEK 18.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa przecierana z fasoli z prażonym słonecznikiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fasola biała - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - słonecznik łuskany - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	171,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z serem białym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>ser twarogowy biały (alergen – mleko)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - miód pszczeli 	341,5 kcal / 250g
	<p><u>Obwarzanek z makiem (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Sok marchwiowy</u></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>184 kcal/ 70g</p> <p>69 kcal/150 ml</p> <p>118 kcal/200 ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 883,8 kcal		



WTOREK 19.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa z ryżem</u> - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - ryż brązowy - 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, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	170,4 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Szyniec wieprzowy</u> - szynka wieprzowa - <u>otrebę (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek</p>	249,4 kcal / 120g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142 kcal/200g
	<p><u>Sałatka z buraków i jabłka</u> - buraki czerwone - jabłko - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>Mus warzywno-owocowy</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	64 kcal/100g 118 kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 864,1 kcal



ŚRODA 20.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kapusta kiszona - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ziemniaki - kiełbasa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże 	294 kcal/ 120g
	<p><u>Koktajl owocowy na maślanec z otrębami gryczanymi</u></p> <p><u>Banan</u></p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>74 kcal/150ml</p> <p>116 kcal/ 120g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 724,8 kcal



CZWARTEK 21.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko)</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto pomidorowe z indykiem i oliwkami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kasza pęczak (alergen – gluten) -filet z indyka - marchew - cebula, czosnek - ser pleśniowy Lazur (alergen – mleko) (<u>glikoproteina</u>) - suszone pomidory - oliwki zielone, czarne - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko) (glikoproteina)</u> - natka pietruszki, koper 	358,9 kcal / 225g
	<p><u>Sałata lodowa z rzodkiewką</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sałata zielona -rzodkiewka -zielona pietruszka - oliwa z oliwek 	78,1kcal/170g
	<p><u>Galaretka z ubitą śmietaną i borówkami</u></p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	110 kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 870,2 kcal



PIĄTEK 22.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z białych warzyw ze szczypiorkiem</u> - pietruszka, seler (alergen – seler), por, kalafior - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)) - szczypiorek - przyprawy: sól sodowo-potasowa, pieprz, kurkuma, lubczyk, cząber Dodatek: Grzanki - chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten) - olej rzepakowy</p>	<p>80 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Zapiekanka z łososiem w sosie porowo-śmietanowym</u> - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten) - łosoś wędzony (alergen – ryba) - marchew, pietruszka, por, seler, seler naciowy (alergen – seler) - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - groszek zielony - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - natka pietruszki, koper</p>	406,8 kcal / 250g
	<p><u>Mix owoców</u> (kiwi, gruszka, jabłko, melon) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłko, wiśnia, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>150 kcal/200g</p> <p>118 kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU		903,9 kcal