



## PONIEDZIAŁEK 04.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jagłaną</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por</li> <li>- kasza jagłana</li> <li>- kapusta włoska, cebula, czosnek</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko)</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	215,1 kcal/ 400ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Łazanki z mięsem i kapustą kiszoną</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka wieprzowa</li> <li>- <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></li> <li>- kapusta kiszona</li> <li>- marchew</li> <li>- cebula</li> <li>- przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie</li> <li>- olej rzepakowy</li> <li>- natka pietruszki</li> </ul>	437,2 kcal / 250g
	<p><b><u>Jabłko zapiekane z kremem waniliowym na mleku</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>125 kcal/ 112g</p> <p>118 kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 895,3 kcal**



## WTOREK 05.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa brokułowa z zacierką</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - brokuł            - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u>            - <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</p>	114,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Schab pieczony</u></b>            - schab wieprzowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie 297,5kcal/70g</p> <p><b><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></b>            - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Sałatka z buraków czerwonych</u></b>            - buraki czerwone            - jabłko, cytryna            - czerwona cebula            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	290,4 kcal / 100g  297,5kcal/70g  120,3 kcal/170g
	<p><b><u>Gruszka</u></b>  <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>	33 kcal/65g 118 kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 973,4 kcal**



## ŚRODA 06.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pomidorowa z ryżem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa            - ryż brązowy            - <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>	225,9 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Jajko w sosie koperkowym</u></b>            - jajko na twardo (alergen – jaja)            - koper            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - <u>mleko (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz</p>	209,1 kcal / 120g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Fasolka szparagowa gotowana</u></b></p>	33 kcal/100g
	<p><b><u>Melon</u></b>  <b><u>Faworki drożdżowe (mąka pszenna, jaja, mleko)</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>	54 kcal/150g 101 kcal/40g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 883 kcal**



**CZWARTEK 07.03.2024**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z lanym ciastem</u></b>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>,            fasolka szparagowa            - cebula, czosnek  <u>- jaja (alergen – jaja)</u>  <u>- mąka pszenna (alergen – gluten)</u>  <u>- mleko (alergen – mleko)</u>            - <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>Pulpet drobiowo-rybny w sosie pieczarkowym</u></b>            - filet z kurczaka            - filet z morszczuka  <u>- otręby (alergen – gluten)</u>  <u>- jaja (alergen – jaja)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - pieczarki            - <u>masło 83% tłuszczu (alergen – śmietana (glikoproteina))</u>            - mąka kukurydziana, gałka muszkatołowa  <u>- mleko (alergen – białka mleka krowiego)</u>            - zielona pietruszka, czosnek, bazylija, pieprz</p>	151,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	261,5kcal/70g
	<p><b><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></b>            - kapusta pekińska            - ogórek zielony            - papryka            - pieprz            -zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	71,2kcal/170g
	<p><b><u>Jogurt z musem brzoskwiniowym</u></b>  <b><u>Suszone chipsy jabłkowe</u></b>  <b><u>Woda z cytryna i mięta</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	184kcal/220g 64 kcal/18g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 981,9 kcal**



## PIĄTEK 08.03.2024

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z kielbasą białą</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kielbasa biała parzona            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kopytka z serem białym</u></b>            - <u>mąka pełnoziarnista (alergen – gluten)</u>            - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u>            - <u>jaja (alergen - jaja)</u>            - ziemniaki            - sól</p>	286 kcal/200g
	<p><b><u>Warzywa súpki z dipem jogurtowo-zielonym (alergen – mleko)</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>	73 kcal/ 120g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 615,1 kcal**