



PONIEDZIAŁEK 22.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - kapusta włoska, cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Spaghetti z mięsem i serem żółtym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mięso od szynki - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki 	454,3 kcal/ 150g
	<p><u>Budyń z kaszy jaglanej z borówkami</u> (kasza jaglana, <u>mleko</u>, miód pszczele, borówki)</p> <p><u>Herbatniki</u> (gluten, mleko, soja)</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>144,6 kcal/150g</p> <p>70kcal/16g</p> <p>118 kcal/200 ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 918,5 kcal		



WTOREK 23.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - makaron nitki (<u>alergen – gluten</u>) - pęga wołowa - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie 	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Leczo z warzywami i kielbasą</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pomidory - papryka - cecinia - kielbasa podwawelska - cebula, czosnek - tymianek, pieprz, papryka słodka, lubczyk 	185 kcal/250g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) 	142kcal/200g
	<p><u>Deser z musem brzoskwiowym i bakaliami</u> (<u>jogurt naturalny (mleko)</u>, brzoskwinie, <u>orzechy laskowe</u>, rodzynki, <u>migdały</u>)</p>	145 kcal/150g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	118 kcal/200 ml
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 768 kcal		



ŚRODA 24.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem z marchewki z grzankami</u> -marchew - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - chleb razowy (<u>gluten</u>) - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	191 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet z piersi indyka w sosie koperkowym</u> - filet z indyka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - koper - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>mleko</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylika, zioła prowansalskie</p>	151,6 kcal / 100g
	<p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	177 kcal/150g
	<p><u>Surówka z czerwonej kapusty</u> - kapusta czerwona -jabłko -olej lniany -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	110,3kcal/150g
	<p><u>Sałatka owocowa (jabłko, banan, kiwi, pomarańcza)</u> <u>Chrupki kukurydziane</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	93 kcal/120g 76 kcal/20g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **916,9 kcal**



CZWARTEK 25.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pierogi z serem</u> - <u>mąka pszenna (gluten)</u> - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - sól - olej rzepakowy - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><u>Mix warzyw (ogórek, marchew, papryka, seler naciowy, kalarepa)</u> <u>Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko)</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	65 kcal/80g 112 kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 776,8 kcal		



PIĄTEK 26.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa z zacierką</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszzone - makaron zacierka (<u>gluten</u>) - <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>	186,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - filet z morszczuka - <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><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142 kcal/200g
	<p><u>Surówka z selera i buraka</u> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - buraki - cytryna - jogurt naturalny - koper</p>	51,8kcal/140g
	<p><u>Drożdżówka z serem</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	157 kcal/50g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POŚIŁKU		845,5 kcal