



ŚRODA 03.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa brokułowa z ryżem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - brokuł - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ryż biały - <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 	241,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa drobiowego</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z kurczaka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - olej rzepakowy 	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) 	142 kcal/200g
	<p><u>Mizeria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ogórek zielony - szczypiorek - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - cytryna - zielona pietruszka, koper, pieprz 	30,3 kcal/120g
	<p><u>Sok owocowy bez dodatku cukru</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>	132 kcal/300ml 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 854,6 kcal



CZWARTEK 04.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa z makaronem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pieczarki - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>makaron (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	184 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz z indyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z indyka - marchew, por - cebula - pomidory - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - olej rzepakowy 	209,5 kcal / 150g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy 	197,5kcal/70g
	<p><u>Surówka z marchewki, selera i jabłka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew - jabłko - <u>seler (alergen – seler)</u> - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> 	61kcal/120g
	<p><u>Budyń czekoladowy z chipsami bananowymi i borówkami</u> (alergen – mleko, kakao)</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>	136 kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 906 kcal



PIĄTEK 05.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u> - 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><u>Spaghetti z tuńczykiem i serem żółtym</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>tuńczyk (alergen – ryba)</u> - pomidory - cebula, czosnek - <u>ser żółty (alergen – mleko)</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper</p>	433,8 kcal / 250g
	<p><u>Rogalik drożdżowy (alergen – mleko, jaja, gluten)</u></p>	160 kcal/ 50g
	<p><u>Jabłko</u></p>	45 kcal/ 90g
	<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>	118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 888,4 kcal