



PONIEDZIAŁEK 15.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek, seler naciowy (<u>alergen – seler</u>) - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo-potasowa), pieprz, estragon, rozmaryn, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz wołowy</u> - wołowina bez kości - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - cebula - olej - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie</p>	231,4 kcal / 100g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	164 kcal/150g
	<p><u>Sałatka z buraków czerwonych z jabłkiem</u> - buraki czerwone - jabłko - cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>Kalarepa</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	66kcal/20g 118 kcal/200 ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 942,5 kcal		



WTOREK 16.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem z ziemniaków z łososiem wędzonym i koperkiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	154,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami i truskawkami przecieranymi</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 - truskawki 	294 kcal/ 120g
	<p><u>Mieszanka orzechowa (alergen -orzechy)</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>210 kcal/ 40g</p> <p>118 kcal/200 ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 776,6 kcal		



ŚRODA 17.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa z ryżem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - ryż biały - 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 	98,4 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet schabowy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - schab - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek <p><u>Ziemiaki gotowane</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) <p><u>Mizeria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ogórek zielony - szczypiorek - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna - zielona pietruszka, koper, pieprz 	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>30,3 kcal/120g</p>
	<p><u>Mus owocowy z płatkami owsianymi (alergen – gluten)</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>78 kcal/100g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 716,1 kcal



CZWARTEK 18.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i prażonymi pestkami dyni</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dynia - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - groszek ptysiowy (alergen – gluten, jaja) - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - pestki dyni - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	291,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak w zielonym curry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z kurczaka - cebula, marchew, por - szpinak - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - olej rzepakowy 	188,9 kcal / 150g
	<p><u>Ryż brązowy gotowany</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) 	177 kcal/150g
	<p><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kapusta pekińska - ogórek zielony - papryka - pieprz -zielona pietruszka - oliwa z oliwek 	71,2kcal/170g
	<p><u>Ciasto biszkoptowe z owocami (alergen – gluten, jaja, mleko)</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>	156 kcal/50g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1002,8 kcal



PIĄTEK 19.04.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz ukraiński</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - buraki czerwone - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - fasola biała - fasola czerwona - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pierogi ruskie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - ziemniaki - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - cebula - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz czarny, majeranek 	436 kcal/ 200g
	<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>116 kcal/120g</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 723,3 kcal