

# MISTERIUM

## RESTAURACJA & PIZZERIA

| <b>Data: 02.03-06.03</b>  |             |               |                 |                    |
|---|-------------|---------------|-----------------|--------------------|
| <b>Poniedziałek</b>   | <b>kcal</b> | <b>białko</b> | <b>tłuszcze</b> | <b>Węglowodany</b> |
| <b>Brokułowa z kuskusem 300 ml</b> – ( wywar warzywny ( <b>seler</b> ) - marchew, pietruszka, por, kasza kuskus, <b>śmietana 12 %</b> , przyprawy )<br><br><b>Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 250 g</b> - ( makaron <b>pszenny</b> , pierś z kurczak, szpinak, <b>śmietana 15 %</b> , mąka <b>pszenna</b> )<br><br>Alergeny: <b>gluten, jaja, seler, orzechy, mleko, soja, gorczyca, tłuszcze</b>  | 660         | 29            | 22              | 92                 |
| <b>Wtorek</b>   | <b>kcal</b> | <b>białko</b> | <b>tłuszcze</b> | <b>Węglowodany</b> |
| <b>Fasolowa 300 ml</b> – ( wywar warzywno-mięsny ( <b>seler</b> ) por, marchewka, pietruszka, fasola Jaś, cebula, przecier pomidorowy, natka pietruszki, przyprawy)<br><br><b>Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 100 g , ziemniaki 150 g, kapusta pekińska 100 g</b> – ( pierś z kurczaka, <b>jaja, masło</b> , płatki kukurydziane, olej, ziemniaki, masło, koperek, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, kukurydza, rzodkiewka, majonez, przyprawy )<br><br>Alergeny: <b>gluten, jaja, orzechy, seler, mleko, gorczyca, soja, tłuszcze</b> | 690         | 33            | 26              | 80                 |
| <b>Środa</b>  | <b>kcal</b> | <b>białko</b> | <b>tłuszcze</b> | <b>Węglowodany</b> |
| <b>Koperkowa z ryżem 300 ml</b> - ( wywar warzywny ( <b>seler</b> ) - marchew, pietruszka, por, koperek, ryż, <b>śmietana 12 %</b> , przyprawy )<br><br><b>Spaghetti bolognese 250 g</b> – ( makaron <b>pszenny</b> , mięso wieprzowe, pomidory pelati, ser, przyprawy)<br><br>Alergeny: <b>gluten, jaja, seler, orzechy, mleko, soja, gorczyca, tłuszcze</b>   | 670         | 28            | 21              | 98                 |
| <b>Czwartek</b>   | <b>kcal</b> | <b>białko</b> | <b>tłuszcze</b> | <b>Węglowodany</b> |
| <b>Rosół z makaronem 300 ml</b> – ( wywar warzywno - mięsny ( <b>seler</b> ), por, marchewka, pietruszka, makaron <b>pszenny</b> , natka pietruszki, <b>śmietana 15 %</b> przyprawy)<br><br><b>Udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemniaki 150 g, colesław 100 g</b> ( udziec z kurczaka, ziemniaki, masło, koperek, kapusta biała, marchew, por, cebula czerwona, majonez, przyprawy )<br><br>Alergeny: <b>gluten, jaja, seler, orzechy, mleko, soja, gorczyca, tłuszcze</b>  | 700         | 31            | 27              | 82                 |
| <b>Piątek</b>   | <b>kcal</b> | <b>białko</b> | <b>tłuszcze</b> | <b>Węglowodany</b> |
| <b>Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml</b> ( wywar warzywny ( <b>seler</b> ) , pietruszka, kalafior, ziemniaki, cukinia, <b>grzanki pszenne</b> , przyprawy )<br><br><b>Naleśniki z serem</b> ( mąka pszenna, jaja, mleko, woda gazowana, olej, twaróg biały, cukier puder)<br><br>Alergeny: <b>gluten, jaja, seler, orzechy, mleko, gorczyca, soja, tłuszcze, ryby</b>  | 640         | 19            | 18              | 104                |