



## PONIEDZIAŁEK 20.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami i kiełbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kiełbasa biała parzona            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</p>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kasza jaglana z koktajlem i owocami</u></b>            - kasza jaglana            - truskawki, maliny, jagody, wiśnie            - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - wanilia w laskach            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u>            - miód pszczeli</p>	480,9 kcal/ 250g
	<p><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>	118kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b>		<b>737 kcal</b>



## WTOREK 21.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa dyniowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - dynia            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek:</b>  <b><u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></b></p>	<p>121 kcal / 400 ml</p> <p>170,7 kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Schab pieczony w sosie musztardowym</u></b>            - schab wieprzowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - musztarda stołowa            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><b><u>Ogórek małosolny</u></b></p>	<p>390,4 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>11 kcal / 100g</p>
	<p><b><u>Banan</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>116 kcal / 120g            118kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1103,5 kcal**



ŚRODA 22.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa zacierkowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>jajo (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><b><u>Risotto z mięsem i warzywami</u></b>            - filet z kurczaka            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - ryż brązowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Brokuł gotowany</u></b></p>	499,7 kcal / 225 g  31 kcal / 100g
	<p><b><u>Jogurt Actimel (alergen – mleko)</u></b></p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	71 kcal/ 100g  200ml  118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 962,5 kcal**



## CZWARTEK 23.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - kasza jęczmienna (alergen – gluten)            - kapusta włoska, cebula, czosnek            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	215,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Jajko gotowane</u></b>            - jajko na twardo (alergen – jaja)</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</p>	78 kcal / 50 g  176,4kcal/200g
	<p><b><u>Marchew z groszkiem</u></b>            - marchew            - groszek zielony            - masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))            - pieprz, suszone pomidory            - zielona pietruszka            - cytryna</p>	91,9 kcal/150g
	<p><b><u>Surówka z białej kapusty</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - pomidor, por            - papryka            - cebula czerwona            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	106,2kcal/150g
	<p><b><u>Śliwka</u></b></p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	27kcal/55g  200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 812,6kcal**



## PIĄTEK 24.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - buraki czerwone            - cebula, czosnek            - 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</p>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Spaghetti z tuńczykiem</u></b>            - tuńczyk w sosie własnym (alergen – ryba)            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><b><u>Kiełki</u></b></p>	433,8 kcal / 250g
	<p><b><u>Kisiel owocowy (mąka ziemniaczana, truskawki, miód)</u></b></p>	3 kcal/ 5 g
	<p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	143kcal/220g
	<p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	118 kcal/200ml
		200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 860,6 kcal**