



PONIEDZIAŁEK 27.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por (alergen – seler) - czosnek, cebula - pieczarki - <u>masło 82% Mlekovita (alergen- śmietana(glikoproteina)</u> - sól (sodowo –potasowa), pieprz, zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>148,4 kcal/400 ml</p> <p>127,5 kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet rybny gotowany</u> - filet z dorsza - otręby , jajko (alergen – jaja) - cebula, czosnek - sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina)</u></p> <p><u>Mizeria</u> - ogórek zielony - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina) - sól, pieprz</p>	<p>100,6kcal/100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>120 kcal / 200g</p>
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	118kcal/200ml
	<p><u>Woda z cytryna i mięta</u></p>	200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		790,9 kcal



WTOREK 28.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z kalafiora</u> - marchew , pietruszka, <u>seler (alergen- seler)</u>, por - cebula, czosnek - kalafior - <u>masło 83% Łaciate , śmietana 12%(alergen – śmietana (glikoproteina)</u> - sól (sodowo – potasowa), pieprz, rozmaryn, kminek, cząber, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy , ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>92,7 kcal/400ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak panierowany</u> - mięso z kurczaka - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - olej rzepakowy - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - sól, pieprz, papryka słodka</p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko) - pestki dyni</p>	<p>245 kcal/ 90g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>118kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		682,3 kcal



ŚRODA 29.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kielbasa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, por - cebula, czosnek - <u>seler (alergen – seler)</u> - kapusta kiszona, ziemniaki - kielbasa - <u>śmietana 12%, masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - zielona pietruszka, koper - liść laurowy, ziele angielskie - sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek 	122,8 kcal/400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kopytka z serem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - <u>ser twarogowy półtłusty (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 83% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> 	286 kcal/ 200g
	<p><u>Jogurt z owocami i otrębami</u> (jogurt naturalny (alergen – glikoproteina), maliny, <u>otręby owsiane (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>133 kcal / 160g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 659,8 kcal		



CZWARTEK 30.09.2021

		Kcal
ZUPA	<u>Zupa koperkowa</u> - marchew, pietruszka, por - <u>seler (alergen – seler)</u> - czosnek, cebula - <u>masło 82% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - sól (potasowo-sodowa), pieprz, kminek, cząber - liść laurowy, ziele angielskie - koper zielony - <u>śmietana 12% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u>	99,7 kcal/400ml
	<u>Dodatek:</u> <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy	127,5kcal/30g
DRUGIE DANIE	<u>Bitka wieprzowa</u> - szynka wieprzowa -masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina)) -cebula, czosnek - olej rzepakowy -sól (potasowo – sodowa) - pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy ,ziele angielskie	273 kcal/70g
	<u>Buraki na ciepło</u> - buraki czerwone - chrzan - zielona pietruszka - cytryna	160,8kcal/170g
	<u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u>	176,4kcal/200g
	<u>Winogrona</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)	50kcal/70g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1005,4kcal



PIĄTEK 01.10.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa</u> - marchew, pietruszka, por - seler (alergen – seler) - czosnek, cebula - kasza manna (alergen – gluten) - masło 82% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)) - kminek, sól (sodowo-potasowa), pieprz, rozmaryn - liść laurowy, ziele angielskie</p>	181,7 kcal/ 400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron ze szpinakiem i serami</u> - makaron pełnoziarnisty Lubella (alergen-gluten) - cebula, czosnek - masło 82 % śmietankowe Mlekovita(alergen-śmietana(glikoproteina)) - szpinak - śmietana 18% Zott (alergen – śmietana (glikoproteina)) - sól, pieprz, zielona pietruszka, tymianek, zioła prowansalskie - ser pleśniowy Lazur + ser typu feta</p>	477,8 kcal/250g
	<p><u>Salatka z pomidora i jarmużu</u> - pomidory - cebula - oliwa z oliwek - pestki dyni - zielona pietruszka - pieprz - jarmuż</p>	130,3kcal/170g
	<p><u>Kisiel owocowy z jabłkiem</u> (mąka ziemniaczana, truskawki, miód, jabłko)</p>	143kcal/220g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	118 kcal/200ml
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		1050,8 kcal