



PONIEDZIAŁEK 13.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa kalafiorowa z grynikiem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kalafior - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	92,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Łazanki z mięsem, pieczarkami, kapustą kiszoną</u> - szynka wieprzowa - marchew, pieczarki - cebula - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - kapusta kiszona - olej rzepakowy - natka pietruszki - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	437,2 kcal / 250g
	<p><u>Jabłko</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>	90 kcal / 180g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		737,9 kcal



WTOREK 14.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u> - pęga wołowa - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie 	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z indyka - <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 <p><u>Ziemniaki gotowane</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u> 	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Surówka z marchewki i jabłka z pestkami dyni</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - pestki dyni 	176,4kcal/200g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	61kcal/120g
		118kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		724 kcal



ŚRODA 15.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - <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</p> <p><u>Dodatek:</u> <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z serem białym</u> - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten) - ser twarogowy biały - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><u>Śliwka</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>27kcal/55g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 812,4 kcal		



CZWARTEK 16.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ziemniaki - ogórki kiszzone - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	112,6 / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - łopatka wieprzowa - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek 	331,5 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 	297,5kcal/70g
	<p><u>Sałatka z buraków czerwonych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek 	120,3 kcal/170g
	<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>	200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 979,9kcal



PIĄTEK 17.09.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa szpinakowa</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - szpinak - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>78,5 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p>
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	<p>176,4kcal/200g</p>
	<p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona -marchew -szczypiorek -cebula -olej rzepakowy -zielona pietruszka,koper</p>	<p>72,5kcal/110g</p>
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>118 kcal/200ml</p>
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **785,1 kcal**