



PONIEDZIAŁEK 11.10.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z kurczakiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z kurczaka - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie 	231,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami i kefirem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód naturalny - kefir (alergen – śmietana (glikoproteina)) 	454,9 kcal / 280g
	<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>	118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		804,5 kcal



WTOREK 12.10.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u> - 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><u>Gulasz z indyka</u> - filet z indyka - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u> - pomidory - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - olej rzepakowy</p>	209,5 kcal / 150g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Ogórek kiszony</u></p>	7 kcal/60g
	<p><u>Ciastko owsiane z żurawiną Sante (alergen mleko, orzechy)</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	187 kcal / 40g 118kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 940,7 kcal



ŚRODA 13.10.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z soczewicy</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - soczewica - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>258,2 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pierogi z serem</u> - <u>mąka pełnoziarnista (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - <u>ser biały (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - olej rzepakowy - miód pszczeli - <u>masło 83% tłuszczu (alergen – śmietana – glikoproteina)</u></p>	470kcal / 200g
	<p><u>Budyń z malinami</u> (mleko – alergen mleko (glikoproteina), maliny, miód pszczeli, mąka ziemniaczana, ekstrakt z wanilii, <u>żółtko jaj (alergen – jaja)</u>, <u>masło (alergen – śmietana (glikoproteina))</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>196kcal/200g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1191,3 kcal



CZWARTEK 14.10.2021

		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>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>Kotlet schabowy</u> - 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> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Kapusta kiszona zasmażana</u> - kapusta kiszona - marchew - cebula - liść laurowym ziele angielskie, sól, pieprz - koper - <u>masło 83% tłuszczu (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></p>	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>102 kcal / 100g</p>
	<p><u>Jabłko</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>90 kcal / 180g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 961,7 kcal



PIĄTEK 15.10.2021

		<i>Kcal</i>
ZUPA	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienna</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - kapusta włoska, cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - 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><u>Makaron zapiekany z łososiem i groszkiem zielonym</u> - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - groszek zielony - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	406,8 kcal / 250g
	<p><u>Salatka z rukoli, pomidorków, oliwek</u> - Rudola - pomidorki koktajlowe - oliwki zielone - oliwki czarne - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	147kcal/170g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118 kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 886,9 kcal