



## PONIEDZIAŁEK 04.10.2021

|                                    |  | Kcal                                   |
|------------------------------------|--|--|
| ZUPA                               | <p><b><u>Zupa biała z jajkiem i boczkiem</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por ( <u>alergen – seler</u>)<br/>           - chrzan<br/>           - jajko ( <u>alergen – jaja</u>)<br/>           - czosnek, cebula<br/>           - boczek pieczony<br/>           - <u>masło 82% Mlekovita</u> ( <u>alergen- śmietana( glikoproteina)</u>)<br/>           - sól (sodowo –potasowa), pieprz, zielona pietruszka<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 256 kcal/400 ml                        |
| DRUGIE DANIE                       | <p><b><u>Racuchy z jabłkami</u></b><br/>           - <u>mąka typu graham</u> ( <u>alergen gluten</u>)<br/>           - <u>jaja</u> ( <u>alergen jaja</u>)<br/>           - <u>mleko</u> ( <u>alergen – glikoproteina</u>)<br/>           - jabłka<br/>           - drożdże</p>   | 294 kcal/ 120g                         |
|                                    | <p><b><u>Serek Danonek</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)<br/> <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>  | 54 cal / 50g<br>118kcal/200ml<br>200ml |
| <b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b> |  | <b>722 kcal</b>                        |



## WTOREK 05.10.2021

|                                    |   | Kcal  |
|------------------------------------|---|---|
| ZUPA                               | <p><b><u>Zupa ogórkowa</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - ogórki kiszzone<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Dodatek : Ziemiaki</u></b><br/>           - ziemniaki<br/>           - sól (potasowo – sodowa)</p> | <p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>53 kcal/30g</p>      |
| DRUGIE DANIE                       | <p><b><u>Leczo z kiełbasą, cukinią i papryką</u></b><br/>           - kiełbasa śląska<br/>           - cukinia<br/>           - papryka<br/>           - pomidory<br/>           - masło Łaciate (alergen – mleko (glikoproteina))<br/>           - cebula<br/>           - marchew<br/>           - czosnek<br/>           - sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy<br/>           - natka pietruszki</p> <p><b><u>Ryż gotowany</u></b><br/>           - ryż<br/>           - sól (potasowo- sodowa)<br/>           - olej rzepakowy</p>  | <p>185 kcal / 250g</p> <p>245,5 kcal / 70g</p>    |
|                                    | <p><b><u>Gruszka</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>   | <p>75 kcal/ 130g<br/>           118kcal/200ml</p> |
| <b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b> |   | <b>762,6 kcal</b>                                 |



**ŚRODA 06.10.2021**

|              |  | Kcal                    |
|--------------|--|-------------------------|
| ZUPA         | <p><b><u>Rosół z makaronem</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - makaron nitki (alergen – gluten)<br/>           - pęga wołowa<br/>           - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u><br/>           - zielona pietruszka<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 178 kcal / 400 ml       |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b><br/>           - filet z dorsza<br/>           - <u>otrzeby (alergen – gluten)</u><br/>           - <u>jaja (alergen – jaja)</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek<br/>           - cytryna<br/>           - olej rzepakowy</p>  | 190,6 kcal / 100g       |
|              | <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b><br/>           - ziemniaki<br/>           - sól (potasowo – sodowa)<br/>           - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></p>   | 176,4kcal/200g          |
|              | <p><b><u>Surówka z selera</u></b><br/>           - seler (alergen – seler)<br/>           - jabłko<br/>           - cytryna<br/>           - jogurt naturalny<br/>           - koper</p>   | 51,8kcal/140g           |
|              | <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>   | 200ml<br>118 kcal/200ml |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 714,8 kcal**



**CZWARTEK 07.10.2021**

|              |  | Kcal   |
|--------------|--|--|
| ZUPA         | <p><b><u>Zupa brokułowa</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - brokuł<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek:</b><br/> <b><u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></b></p>  | <p>114,2 kcal / 400 ml</p> <p><u>170,7 kcal /30g</u></p>           |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Gulasz wołowy</u></b><br/>           - wołowina bez kości<br/>           - <u>mąka (alergen – gluten)</u><br/>           - cebula<br/>           - olej<br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek:</b><br/> <b><u>kasza jęczmienna gotowana</u></b><br/>           - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u><br/>           - sól (potasowo – sodowa)<br/>           - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Salata lodowa z rzodkiewką i pomidorem</u></b><br/>           - sałata zielona<br/>           - rzodkiewka, pomidor<br/>           - słonecznik<br/>           - zielona pietruszka<br/>           - oliwa z oliwek</p> | <p>231,4 kcal/ 110g</p> <p>297,5 kcal/70g</p> <p>78,1kcal/170g</p> |
|              | <p><b><u>Soczek owocowy 100% bez dodatku cukru</u></b></p> <p><b><u>Woda z cytryna i mięta</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>  | <p>132 kcal/300 ml</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>          |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1141,9 kcal**



**PIĄTEK 08.10.2021**

|                                    |  | Kcal                                       |
|------------------------------------|--|--|
| ZUPA                               | <p><b><u>Barszcz biały z ziemniakami i kiełbasa</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u><br/>           - cebula, czosnek<br/>           - ziemniaki<br/>           - kiełbasa biała parzona<br/>           - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))<br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</p> | 138,1 kcal / 400 ml                        |
| DRUGIE DANIE                       | <p><b><u>Makaron z serem białym i malinami</u></b><br/>           - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u><br/>           - <u>ser twarogowy biały</u><br/>           - maliny<br/>           - wanilia w laskach<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - miód pszczeli</p>  | 441,5 kcal / 250g                          |
|                                    | <p><b><u>Orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)<br/> <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>  | 162 kcal / 24 g<br>118 kcal/200ml<br>200ml |
| <b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b> |  | <b>859,6 kcal</b>                          |