



PONIEDZIAŁEK 15.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z soczewicy i ziemniaka przecierana</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - soczewica -ziemniaki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami, migdałami i żurawiną z sosem waniliowym</u> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże - żurawina - wanilia -miód - <u>płatki migdałów (alergen – migdały)</u> - maliny</p>	490 kcal/ 120g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		866,2 kcal



ŚRODA 17.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z ziemniakami i mięsem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - mięso od szynki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kasza pęczak z sosem pieczarkowym i serem mozzarella</u> - <u>kasza pęczak (alergen – gluten)</u> - cebula - pieczarki - <u>mozzarella (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - marchew, por, czosnek - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</p>	358,2 kcal / 280g
	<p><u>Surówka z czerwonej kapusty</u> - kapusta czerwona -jabłko -olej lniany -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	110,3kcal/150g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Baton musli (alergen – mleko(glikoproteina))</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	90kcal/180g 159kcal/40g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **958,3kcal**



CZWARTEK 18.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym</u> - 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>	121 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak w sosie słodko – kwaśnym</u> - filet z kurczaka - marchew, kielki fasoli, pędy bambusa - pomidory - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>mąka graham (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - ananas</p>	237,5 kcal/ 150g
	<p><u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	280,4kcal/70g
	<p><u>Salatka z kielkami, pomidorkami koktajlowymi, pestkami dyni z oliwą z oliwek</u> - kielki mix - pomidorki koktajlowe - roszponka, rucola - oliwa z oliwek - pestki dyni</p>	147kcal/170g
	<p><u>Banan</u> <u>Actimel (alergen – mleko (glikoproteina))</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	116kcal/120g 71kcal/100g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1090,9kcal

