



## PONIEDZIAŁEK 22.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z jajkiem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kielbasa            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</p>	147,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Risotto z warzywnie</u></b>            - ryż brązowy            - czerwona fasola, pieczarki, fasolka szparagowa            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	499,7 kcal / 225 g
	<p><b><u>Sos pomidorowy</u></b>            - pomidory            - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)) + mąka kukurydziana</u>            - gałka muszkatołowa            - zielona pietruszka, czosnek, bazylija            - cytryna, pieprz</p>	67,3 kcal/100g
	<p><b><u>Sałata lodowa z rzodkiewką</u></b>            - sałata zielona            - rzodkiewka, pomidor            - słonecznik            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><b><u>Ciastko owsiane</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	159kcal/40g 118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1069,9 kcal**



## WTOREK 23.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b>            - 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><b><u>Kotlet z mięsa mielonego wieprzowego</u></b>            - szynka wieprzowa            - <u>otruby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek</p>	249,4 kcal / 120g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i marchewką</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - kukurydza            - cebula            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	106,2kcal/150g
	<p><b><u>Winogrona</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	50 kcal/70g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 915,1 kcal**



## ŚRODA 24.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grochowa z kielbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - kielbasa            - kapusta włoska            - groch łuskany            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	204 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kaszotto pomidorowe z suszonymi pomidorami, serem pleśniowym, oliwkami</u></b>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylika, zioła prowansalskie            - <u>kasza bulgur (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>ser pleśniowy Lazurowy (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - suszone pomidory            - oliwki czarne, zielone</p>	458,9 kcal / 225g
	<p><b><u>Salatka z buraków czerwonych i jabłka</u></b>            - buraki czerwone            - jabłko, cytryna            - czerwona cebula            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<p><b><u>Mandarynka</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	29kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b>		<b>930,2kcal</b>



## CZWARTEK 25.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z białych warzyw ze szczypiorkiem</u></b>            -kalafior, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>            - por            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól sodowo-potasowa, pieprz, kurkuma, lubczyk, cząber            - szczypiorek  <b>Dodatek:</b>  <b><u>Grzanki</u></b>            - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -olej rzepakowy</p>	<p>80 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Gulasz wołowy</u></b>            - wołowina bez kości            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - cebula            - olej            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielski  <b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u>  <b><u>Ogórek kiszony</u></b></p>	<p>231,4 kcal/ 110g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>7kcal/60g</p>
	<p><b><u>Jogurt naturalny Bakoma z musli i owocami suszonymi (alergen – orzechy, mleko (glikoproteina))</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>250kcal/150g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b>		<b>1011,9kcal</b>



PIĄTEK 26.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z brukselką</u></b>            - 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            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	131,6 kcal / 400 ml
	<p><b><u>Dodatek: Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	127,5kcal/30g
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron ze szpinakiem i łososiem wędzonym</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - szpinak świeży            - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>ser pleśniowy, ser typu feta (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz,            tymianek, zioła prowansalskie</p>	477,8 kcal / 250g
	<p><b><u>Surówka z selera</u></b>            - <u>seler (alergen – seler)</u>            - jabłko            - cytryna            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - koper</p>	51,8kcal/140g
	<p><b><u>Jabłko</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie,            śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny,            cytryna)</p>	90 kcal/180g 200 ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b>		<b>996,7kcal</b>