



PONIEDZIAŁEK 29.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kasza jagłana z z koktajlem owocowym i twarogiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kasza jagłana - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - ser biały półtłusty - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - miód pszczele 	480,9 kcal/ 250g
	<p><u>Gruszka</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>	75kcal/130g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		916,7 kcal



WTOREK 30.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - 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 Dodatek: <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>215,1 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - filet z kurczaka - <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 <u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u> <u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko) - pestki dyni</p>	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 947,4 kcal



ŚRODA 01.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z fasolą</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - fasola Jaś - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z serem białym i jagodami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>ser twarogowy biały</u> - jagody - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli 	441,5 kcal / 250g
	<p><u>Kisiel owocowy</u> (mąka ziemniaczana, miód pszczeli, truskawki)</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>	143kcal/220g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		840,6 kcal



CZWARTEK 02.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa dyniowa</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></p>	<p>121 kcal / 400 ml</p> <p>170,7 kcal /30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab gotowany</u> - schab wieprzowy - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - cebula, czosnek - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina)) - pieprz, suszone pomidory - zielona pietruszka - cytryna</p>	<p>390,4 kcal / 100g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>91,9 kcal/150g</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: 1243,5 kcal



PIĄTEK 03.12.2021

		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>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - filet z dorsza - <u>otrebę (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona -marchew -szczypiorek -cebula -olej rzepakowy -zielona pietruszka,koper</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>72,5kcal/110g</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>200 ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 881,5 kcal