



## PONIEDZIAŁEK 08.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grochowa z kielbasą</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- kielbasa</li> <li>- kapusta włoska</li> <li>- groch łuskany</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon, majeranek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	204 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż zapiekany z jabłkami, malinami i bakaliami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ryż brązowy</li> <li>- jabłka</li> <li>- cynamon</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- wanilia w laskach</li> <li>- <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u></li> <li>- miód naturalny</li> <li>- <u>orzechy laskowe (alergen – gluten)</u></li> <li>- żurawina, rodzynki</li> <li>- maliny</li> </ul>	554,9 kcal / 280g
	<p><b><u>Kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	<p>122 kcal/ 240g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b>		<b>998,9 kcal</b>



**WTOREK 09.11.2021**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pomidorowa</u></b>            - 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><b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -sól (potasowo-sodowa)</p>	<p>194,2 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Schab gotowany</u></b>            - schab wieprzowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><b><u>Sos musztardowy</u></b>            - musztarda            - <u>masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))</u>            - gałka muszkatołowa            - <u>mleko, śmietana 12% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u>            - zielona pietruszka, czosnek, bazylija            - cytryna, pieprz</p> <p><b><u>Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym</u></b>            - kapusta biała, marchew,ogórek kiszony            -cebula czerwona            - cytryna, oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	<p>290,4 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>104,6 kcal/100g</p>
	<p><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>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1019,2 kcal**



## ŚRODA 10.11.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por</li> <li>- kasza jęczmienna (alergen – gluten)</li> <li>- kapusta włoska, cebula, czosnek</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	215,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pierogi z mięsem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mąka pełnoziarnista (alergen – gluten)</li> <li>- jaja (alergen – jaja)</li> <li>- olej rzepakowy</li> <li>- mięso od szynki</li> <li>- cebula</li> <li>- pieprz, sól, majeranek</li> </ul>	410 kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z marchewki i selera</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- seler</li> <li>- jogurt naturalny (alergen – mleko)</li> <li>- pestki słonecznika</li> </ul>	61kcal/120g
	<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 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b>		<b>804,1kcal</b>