



## PONIEDZIAŁEK 06.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por</li> <li>- <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u></li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Łazanki z mięsem, pieczarkami, kapustą kiszoną</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięso drobiowe</li> <li>- marchew, pieczarki</li> <li>- cebula</li> <li>- przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie</li> <li>- kapusta kiszona</li> <li>- olej rzepakowy</li> <li>- natka pietruszki</li> <li>- <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></li> </ul>	437,2 kcal / 250g
	<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>	118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 693,3 kcal**



**WTOREK 07.12.2021**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grysikowa</u></b>            -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	181,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Indyk w sosie dyniowym</u></b>            - filet z indyka            - dynia, marchew, <u>seler (alergen – seler)</u>, cebula            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz,            rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><b><u>Ogórek kiszony</u></b></p>	209,5 kcal / 150g  176,4kcal/200g
	<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>	29 kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 715,6 kcal</b>		



ŚRODA 08.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa brokułowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - brokuł            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Dodatek doupy:</u></b>  <b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>114,2 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Racuchy z jabłkiem, twarogiem waniliowym i bakaliami</u></b>            - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u>            - <u>jaja (alergen jaja)</u>            - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u>            - jabłka            - drożdże            - <u>ser biały półtłusty (alergen – mleko)</u>            - <u>jogurt naturalny gęsty Bakoma</u>            - <u>orzechy (alergen – orzechy)</u>, rodzynki, żurawina</p>	294 kcal/ 120g
	<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: **653,7 kcal**



## CZWARTEK 09.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z marchewki z ziemniakiem</u></b>            -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - ziemniaki            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - natka pietruszki,</p>	121 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Bitka schabowa</u></b>            - schab wieprzowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	290,4 kcal / 100g
	<p><b><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></b>            - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p>	297,5 kcal/ 70g
	<p><b><u>Surówka z czerwonej kapusty</u></b>            - kapusta czerwona            -jabłko            -olej lniany            -cebula            -cytryna            - zielona pietruszka</p>	110,3kcal/150g
	<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>	200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 937,2 kcal**



PIĄTEK 10.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa kalafiorowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - kalafior            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon            - 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)            - olej rzepakowy</p>	<p>92,7 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pulpet rybny</u></b>            - filet z dorsza            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)            - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><b><u>Sałata zielona ze śmietaną</u></b>            - sałata zielona            -rzodkiewka, pomidor            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            -zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	<p>100,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>78,1kcal/170g</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>200 ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **701,4 kcal**