



PONIEDZIAŁEK 13.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa szpinakowa</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - szpinak - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony</p> <p><u>Dodatek do zupy:</u> <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>78,5 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Spaghetti</u> - mięso wołowe - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylija, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki</p>	454,3 kcal/ 150g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>90 kcal/180g 118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		868,3 kcal



WTOREK 14.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z soczewicy</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - soczewica - 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>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - filet z indyka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - 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 marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko) - pestki dyni</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Baton Granola</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>186 kcal/40g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 990,2 kcal		



ŚRODA 15.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - kiełbasa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (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>Ryż z kokajłem owocowym</u> - ryż brązowy - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - kefir (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli</p>	480,9 kcal/ 250g
	<p><u>Banan</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 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 837,7 kcal



CZWARTEK 16.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem z zielonego groszku</u> - groszek zielony - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - 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>154,6 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab gotowany</u> - 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> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p> <p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz , suszone pomidory - zielona pietruszka - cytryna</p>	<p>290,4 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>91,9 kcal/150g</p>
	<p><u>Mandarynka</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>29 kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 995,9 kcal



PIĄTEK 17.12.2021

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u> - 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><u>Makaron zapiekany z tuńczykiem</u> - <u>tuńczyk w sosie własnym (alergen – ryba)</u> - 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 - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Kiełki</u></p>	433,8 kcal / 250g
	<p><u>Mus owocowy</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	60kcal/80g 200 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **826,9 kcal**