



PONIEDZIAŁEK 26.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z białych warzyw</u> - pietruszka, por, kalafior - <u>seler (alergen – seler)</u> - czosnek - cebula -ziemniaki - <u>masło 82% Mlekovita (alergen- śmietana(glikoproteina)</u> - sól, pieprz, zielona pietruszka</p> <p>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>131,6kcal/400ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Jajko w sosie koperkowym</u> - <u>jajko (alergen- jaja)</u> - koper - <u>masło 82% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)</u> - mąka ziemniaczana - sól (potasowo –sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn - <u>śmietana (alergen – śmietana (glikoproteina)</u></p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina)</u></p> <p><u>Fasolka szparagowa</u></p>	<p>209,1 kcal / 120 g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>33kcal/100g</p>
	<p><u>Sok z buraka</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>	<p>45kcal/100ml</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 862,2 kcal



ŚRODA 28.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa fasolowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - kapusta włoska, fasola biała - 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 	171,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z jabłkami i wiśniami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - jabłka - wiśnie - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód naturalny 	473,8 kcal/ 280g
	<p><u>Kefir</u> (alergen – mleko glikoproteina)</p> <p><u>Mix warzyw surowych</u></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>	<p>76,5/150g</p> <p>35kcal/100g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 874,6 kcal



CZWARTEK 29.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - ziemniaki, kapusta włoska - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - łopatką wieprzową - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek Dodatek: <u>kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	231,5 kcal / 150g
	<p><u>Ogórek kiszony</u></p>	261,5 kcal / 70g
	<p><u>Banan</u></p>	7kcal/60g
	<p><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 939,2 kcal



PIĄTEK 30.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa z kalafiozem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kalafior - <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><u>Pulpet rybny</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	100,6 kcal / 100 g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Surówka z białej kapusty</u> - kapusta biała - marchew - pomidor, por - papryka - cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	106,2kcal/150g
	<p><u>Sok owocowy bez dodatku cukru</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	132kcal/300 ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **814,9 kcal**