



WTOREK 13.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Żurek z ziemniakami i kiełbasą</u> - marchewka, pietruszka, por - <u>seler (alergen- seler)</u> - <u>seler naciowy (alergen- seler)</u> - ziemniaki - <u>żurek w butelce kiszony Kochanów (alergen – gluten)</u> - kiełbasa wieprzowa - <u>masło 82% (alergen- śmietana (glikoproteina))</u> - cebula, czosnek - <u>śmietana 12% (alergen - śmietana)</u> - sól (sodowo –potasowa), pieprz, zielona pietruszka - majeranek, liść laurowy, ziele angielskie</p>	138kcal/400ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Risotto z warzywami</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - fasolka szparagowa - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - ryż brązowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p>	499,7 kcal / 225 g
	<p><u>Śliwka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	55kcal/27g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 810,7kcal		



ŚRODA 14.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa</u> - 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><u>Jajko gotowane</u> - jajko (alergen – jaja) - sól sodowo-potasowa</p>	78kcal/50g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz , suszone pomidory - zielona pietruszka - cytryna</p>	91,9 kcal/150g
	<p><u>Sałata zielona z rzodkiewką</u> - sałata zielona -rzodkiewka - słonecznik -zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><u>Jogurt naturalny z bakaliami</u> (jogurt naturalny – alergen mleko (glikoproteina), rodzynki, żurawina suszona, <u>orzechy laskowe – alergen orzechy</u>))</p>	231kcal/160g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	200ml
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 955,1 kcal



CZWARTEK 15.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - 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</p> <p>Dodatek do zupy : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa)</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz drobiowy</u> - filet z kurczaka - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u> - pomidory - <u>mąka kukurydziana(alergen – gluten)</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - olej rzepakowy</p> <p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p> <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>	<p>209,5 kcal / 150g</p> <p>261,5 kcal / 70g</p> <p>106,2kcal/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 200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1052,4 kcal

