



PONIEDZIAŁEK 19.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty na mięsie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - mięso od szynki - <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 	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kasza jagłana z koktajlem owocowym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kasza jagłana - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>orzechy nerkowca (alergen – orzechy)</u> - miód pszczeli 	480,9 kcal/ 250g
	<p><u>Seler naciowy</u></p> <p><u>Arbuz</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>8kcal/45g</p> <p>54kcal/150g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 783,7 kcal		



WTOREK 20.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa dyniowa</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></p>	138kcal/400ml 50kcal/10g
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego wieprzowego</u> - szynka wieprzowa - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula , czosnek - olej rzepakowy - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek</p>	249,4 kcal / 120g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) - <u>masło 83% Łaciate (alergen -śmietana (glikoproteina))</u></p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Sos koperkowy</u> - koper - <u>masło 82% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - gałka muszkatołowa - <u>mleko, śmietana 12% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - zielona pietruszka, czosnek, bazylija - cytryna, pieprz</p>	104,6 kcal/100g
	<p><u>Buraki czerwone na ciepło</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - <u>masło 82% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u></p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>1/2 gruszki</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryna i miętą</u></p>	37kcal/65g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 993,7 kcal



ŚRODA 21.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z brukselki</u> -brukselka - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony</p> <p>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa)</p>	<p>181,7 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym</u> - filet z kurczaka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - pomidory - <u>śmietana 12% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z czerwonej kapusty</u> - kapusta czerwona -jabłko -olej lniany -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	<p>151,6 kcal / 100g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>110,3kcal/150g</p>
	<p><u>Galaretka z owocami</u> (woda, maliny, żelatyna, banan, brzoskwinia, winogrona, cukier)</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>188kcal/280g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1146,7 kcal



CZWARTEK 22.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grochowa z kielbasą</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kielbasa - kapusta włoska - groch łuskany - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	204 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże 	294 kcal/ 120g
	<p><u>Budyń z migdałami</u> (<u>mleko (alergen – glikoproteina)</u>, mąka ziemniaczana, cukier, <u>jaja (alergen – jaja)</u>), migdały płatki)</p> <p><u>Śliwka</u></p> <p><u>Sok pomidorowy</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>196 kcal/200g</p> <p>27kcal/55g</p> <p>32 kcal/ 230g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 871 kcal



PIĄTEK 23.09.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - pieczarki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa)</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5 kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z łososiem i groszkiem zielonym</u> - <u>łosoś wędzony (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 - groszek zielony - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Salatka z rukoli, pomidorków, oliwek</u> - rukola - pomidorki koktajlowe - oliwki zielone - oliwki czarne - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>406,8 kcal / 250g</p> <p>147kcal/170g</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 200 ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1037,7 kcal