



## ŚRODA 02.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b>            - 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><b><u>Spaghetti z mięsem i serem żółtym</u></b>            - mięso od szynki            - 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, bazylia, zioła prowansalskie            - pomidory            - olej rzepakowy            - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki</p>	454,3 kcal/ 150g
	<p><b><u>Seler naciowy (alergen – seler)</u></b>  <b><u>Gruszka</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>	4kcal/20g 75kcal/130g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 856,5 kcal**



## CZWARTEK 03.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem brokułowy</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:</u></b>  <b><u>Groszek ptysiowy (alergen – jaja, gluten)</u></b></p>	<p>114,2 kcal / 400 ml</p> <p>50kcal/10g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Risotto z kurczakiem</u></b>            - filet z kurczaka            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - pieczarki            - 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> <p><b><u>Surówka z białej kapusty</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - kukurydza            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper, bazylija, tymianek</p>	<p>299,7 kcal / 225 g</p> <p>106,2kcal/150g</p>
	<p><b><u>Banan</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>	<p>116kcal/120g            200ml            118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 804,1 kcal**



PIĄTEK 04.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z kalafiozem i brukselką</u></b>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>,            - fasolka szparagowa, brukselka, kalafior            - cebula, czosnek            - <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><b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pulpet rybny</u></b>            - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u>            - <u>otrebę (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b>            - marchew            - jabłko            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>            - pestki dyni</p>	<p>100,6 kcal / 100 g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><b><u>Ciastko owsiane z suszonymi owocami (alergen – gluten)</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>	<p>218kcal/50g 200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **906,8 kcal**