



PONIEDZIAŁEK 17.10.2022

		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>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>78,5 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Jajko w sosie chrzanowym</u> - <u>jajko na twardo (alergen – jaja)</u> - chrzan tarty - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - <u>śmietana (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	<p>209,1 kcal / 120g</p> <p>176,4kcal/200g</p>
	<p><u>Surówka z kiszonej kapusty z papryką</u> - kapusta kiszona -marchew - papryka czerwona -szczypiorek -cebula -olej rzepakowy -zielona pietruszka,koper</p>	<p>72,5kcal/110g</p>
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 790,1 kcal



WTOREK 18.10.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem marchewkowy</u> -marchew, pietruszka, cebula, czosnek - <u>śmietana 12% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Groszek ptysiowy</u> (alergen: jaja, gluten)</p>	<p>121 kcal / 400 ml</p> <p>50kcal/10g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Risotto z mięsem i warzywami</u> - mięso od szynki - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - 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><u>Sos pieczarkowy</u> - pieczarki - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - mąka kukurydziana, gałka muszkatołowa - <u>mleko (alergen – białka mleka krowiego)</u> - zielona pietruszka, czosnek, bazylija, cytryna, pieprz</p> <p><u>Sałata zielona z rzodkiewką</u> - sałata zielona, rzodkiewka - słonecznik -zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>299,7 kcal / 225 g</p> <p>65,3kcal/100g</p> <p>78,1kcal/170g</p>
	<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>90kcal/180g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 822,1 kcal



ŚRODA 19.10.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>jajo (alergen – jaja)</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek, seler naciowy (<u>alergen – seler</u>) - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo-potasowa), pieprz, estragon, rozmaryn, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab pieczony w sosie musztardowym</u> - schab wieprzowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - musztarda - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	290,4 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Sałatka z buraków czerwonych</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>Śliwka</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	27kcal/55g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 974,9 kcal



CZWARTEK 20.10.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Żurek z ziemniakami i kielbasą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - ziemniaki - kielbasa biała parzona - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)) - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	238,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami, jogurtem naturalnym i bakaliami</u> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - rodzynki, suszona żurawina - <u>orzechy laskowe, orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u></p>	294 kcal/ 120g
	<p><u>Sok wielowarzywny</u> <u>Seler naciowy</u>(alergen – seler) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	55kcal/240g 4kcal/22g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 709,1 kcal		



PIĄTEK 21.10.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/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, bazylika, 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 szwedzka z pestkami słonecznika</u> - ogórek kiszony - marchew - pestki słonecznika - ziele angielskie, pieprz</p>	<p>406,8 kcal / 250g</p> <p>37 kcal/100g</p>
	<p><u>Mus owocowo-zbożowy 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>	<p>61kcal/100g 200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **848,7 kcal**