



**PONIEDZIAŁEK 24.10.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa z soczewicy z jajkiem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - soczewica            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	236,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u></b>            - ryż brązowy            - jabłka            - cynamon            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - wanilia w laskach            - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u>            - miód naturalny</p>	354,9 kcal / 280g
	<p><b><u>Kefir (alergen – mleko)</u></b>  <b><u>Sok z buraka czerwonego</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	60kcal/120g 24kcal/200ml 118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 793,1 kcal**



**WTOREK 25.10.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pieczarkowa</u></b>            -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><b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>148,4kcal / 400ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kotlet drobiowy</u></b>            - filet z indyka            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Mizeria</u></b>            - ogórek zielony            - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u>            - sól, pieprz, koper</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>30,3kcal/120g</p>
	<p><b><u>Kiwi</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)  <b><u>Woda z cytryna i mięta</u></b></p>	<p>45kcal/75g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 809,9 kcal</b>		



## ŚRODA 26.10.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Kapuśniak z ziemniakami i kielbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - kapusta kiszona            - ziemniaki            - kielbasa śląska            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron ze szpinakiem i serem feta</u></b>            - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)            - cebula, czosnek            - szpinak świeży            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - ser typu feta (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</p> <p><b><u>Salatka z pomidora i cebuli</u></b>            - pomidory            - cebula            - oliwa z oliwek            - pestki dyni            - zielona pietruszka            - pieprz</p>	377,8 kcal / 250g  80,3kcal/170g
	<p><b><u>Galaretką z owocami</u></b> ( woda, maliny, żelatyna, banan, brzoskwinia, winogrona, cukier )  <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>	188kcal/280g  200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 886,9 kcal**



**CZWARTEK 27.10.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z cebuli z grzanką razową</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	149,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Gulasz wołowy</u></b>            - wołowina bez kości            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - cebula            - olej            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie</p>	231,4 kcal/ 110g
	<p><b><u>Kasza bulgur</u></b>            - <u>kasza bulgur (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p>	252kcal/70g
	<p><b><u>Surówka z czerwonej kapusty</u></b>            - kapusta czerwona            -jabłko            -olej lniany            -cebula            -cytryna            - zielona pietruszka</p>	110,3kcal/150g
	<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>	116kcal/120g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 976,8 kcal**



## PIĄTEK 28.10.2022

		Kcal
ZUPA	<b><u>Zupa ogórkowa</u></b> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - ogórki kiszane - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	86,1 kcal / 400 ml
	<b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy	127,5kcal/30g
DRUGIE DANIE	<b><u>Ryba smażona panierowana</u></b> - filet z dorsza (alergen – ryba) - <u>otrebę (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy	190,6 kcal / 100g
	<b><u>Ziemniaki gotowane</u></b> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)	142kcal/200g
	<b><u>Surówka z marchewki i chrzanu</u></b> - marchew - chrzan tarty - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - pestki dyni	61kcal/120g
	<b><u>Sok owocowy bez dodatku cukru</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)	86kcal/200ml 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 811,2 kcal**