



## PONIEDZIAŁEK 10.10.2022

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kcal                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ZUPA         | <p><b><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - kapusta kiszona<br/>           - ziemniaki<br/>           - kielbasa<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 122,8 kcal/ 400 ml                                    |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Ryż brązowy z koktajlem i jagodami</u></b><br/>           - ryż brązowy<br/>           - truskawki, jagody<br/>           - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - wanilia w laskach<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - otręby gryczane<br/>           - miód pszczeli</p>                                                                                                                                                                                                         | 420,2 kcal / 250 g                                    |
|              | <p><b><u>Kisiel owocowy</u></b> (maliny, mąka ziemniaczana, miód pszczeli)</p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>143kcal/220g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p> |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 804 kcal**



**WTOREK 11.10.2022**

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kcal                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ZUPA                                          | <p><b><u>Rosół z makaronem</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u><br/>           - pęga wołowa<br/>           - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u><br/>           - zielona pietruszka<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 178 kcal / 400 ml                      |
| DRUGIE DANIE                                  | <p><b><u>Gulasz mięsno – warzywny</u></b><br/>           - łopatką wieprzowa<br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u><br/>           - groszek zielony<br/>           - <u>mąka (alergen – gluten)</u><br/>           - olej rzepakowy<br/>           - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>                      | 231,5 kcal / 150g                      |
|                                               | <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b><br/>           - ziemniaki<br/>           - sól (potasowo – sodowa)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 176,4kcal/200g                         |
|                                               | <p><b><u>Surówka z czerwonej kapusty</u></b><br/>           - kapusta czerwona<br/>           -jabłko<br/>           -olej lniany<br/>           -cebula<br/>           -cytryna<br/>           - zielona pietruszka</p>                                                                                                                                                            | 110,3kcal/150g                         |
|                                               | <p><b><u>Banan</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)<br/> <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>                                                                                                                                                                                       | 116kcal/120g<br>118kcal/200ml<br>200ml |
| <b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 930,2 kcal</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |



## ŚRODA 12.10.2022

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kcal                            |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ZUPA         | <p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por<br/>           - kasza jęczmienna (alergen – gluten)<br/>           - kapusta włoska, cebula, czosnek<br/>           - ziemniaki<br/>           - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))<br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 215,1 kcal / 400 ml             |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Kopytka z serem, sosem waniliowym i migdałami</u></b><br/>           - mąka<br/>           - ser biały chudy (alergen – glikoproteina)<br/>           - jaja (alergen - jaja)<br/>           - ziemniaki<br/>           - sól<br/>           - wanilia w laskach<br/>           - mleko (alergen – glikoproteina)<br/>           - maliny</p> <p><b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b><br/>           - marchew<br/>           - jabłko<br/>           - jogurt naturalny (alergen – mleko)</p>              | 359kcal/150g<br><br>61kcal/120g |
|              | <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 200ml<br>118 kcal/200ml         |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 753,1 kcal**



**CZWARTEK 13.10.2022**

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kcal                                                                 |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ZUPA         | <p><b><u>Zupa krem z dyni</u></b><br/>           - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por<br/>           - cebula, czosnek<br/>           - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u><br/>           - dynia<br/>           - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek<br/>           - zielona pietruszka, koper zielony<br/>           - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek:</b><br/> <b><u>Grzanki</u></b><br/>           - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u><br/>           - olej rzepakowy</p>                                                                                                                     | <p>121 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>                        |
| DRUGIE DANIE | <p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b><br/>           - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u><br/>           - <u>otręby (alergen – gluten)</u><br/>           - <u>jaja (alergen – jaja)</u><br/>           - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek<br/>           - cytryna<br/>           - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b><br/>           - ziemniaki<br/>           - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Surówka z selera</u></b><br/>           - <u>seler (alergen – seler)</u><br/>           - jabłko<br/>           - cytryna<br/>           - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko(glikoproteina))</u><br/>           - koper</p> | <p>190,6 kcal / 100g</p> <p>176,4kcal/200g</p> <p>51,8kcal/140g</p>  |
|              | <p><b><u>Winogrona</u></b><br/> <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b><br/> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>50kcal/70g<br/>           200ml<br/>           118 kcal/200ml</p> |

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 856,9 kcal**