



## PONIEDZIAŁEK 14.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa kalafiorowa z kaszą manna</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - kalafior            - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u>            - <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>	134,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron z serem białym</u></b>            - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)            - ser twarogowy biały (alergen – mleko (glikoproteina))            - wanilia w laskach            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - miód pszczeni</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><b><u>Sok warzywny</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>	51kcal/150ml 118kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 745,2 kcal</b>		



**WTOREK 15.11.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa pomidorowa</u></b>            - 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><b>Dodatek :</b>  <b><u>zacierka</u></b>            - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>111,3kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Gulasz mięsno – warzywny</u></b>            - łopatka wieprzowa            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>            - groszek zielony            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Surówka z czerwonej kapusty</u></b>            - kapusta czerwona            -jabłko            -olej lniany            -cebula            -cytryna            - zielona pietruszka</p>	<p>231,5 kcal / 150g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>110,3kcal/150g</p>
	<p><b><u>Mandarynka</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>	<p>29kcal/65g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 960 kcal**



## ŚRODA 16.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami i kielbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), 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>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Racuchy z jogurtem i bakaliami</u></b>            - mąka typu graham (alergen gluten)            - <u>jaja (alergen jaja)</u>            - mleko (alergen – glikoproteina)            - jabłka            - drożdże            - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u>            - <u>orzechy (alergen – orzechy)</u>            - rodzynki</p>	294 kcal/ 120g
	<p><b><u>Seler naciowy (alergen – seler)</u></b>  <b><u>Pałki kukurydziane</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>	8kcal/45g 187kcal/50g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 745,1 kcal**



**CZWARTEK 17.11.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Rosół z makaronem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u>            - pęga wołowa            - kapusta włoska            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b>            - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u>            - <u>otrebę (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek            - cytryna            - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142 kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u></b>            - kapusta kiszona            - marchew            - szczypiorek            - cebula            - olej rzepakowy            - zielona pietruszka, koper</p>	72,5kcal/110g
	<p><b><u>Winogrona</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>	50kcal/70g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 751,1 kcal**



**PIĄTEK 18.11.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz czerwony z fasolą</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - buraki czerwone            - cebula, czosnek            - fasola biała            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kaszotto z indykiem i suszonymi pomidorami</u></b>            - filet z indyka            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie            - <u>kasza bulgur (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>ser pleśniowy Lazur (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - suszone pomidory  <b><u>Ogórek kiszony</u></b></p>	458,9 kcal / 225g  7kcal/60g
	<p><b><u>Actimel (alergen – mleko)</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>	71kcal/100ml 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 817,7 kcal**