



PONIEDZIAŁEK 21.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z soczewicy z pestkami dyni</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - soczewica - pestki dyni - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż brązowy z owocami i twarogiem</u> - ryż brązowy - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - <u>ser biały chudy (alergen – mleko(glikoproteina))</u> -kefir (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - otręby gryczane - miód pszczele</p>	420,2 kcal / 250 g
	<p><u>Seler naciowy</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	8kcal/45g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 804,4 kcal



WTOREK 22.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krupnik</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - kapusta włoska, cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	215,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - 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><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Marchewka</u></p>	190,6 kcal / 100g 142kcal/200g 33kcal/130g
	<p><u>Mus owocowy bez dodatku cukru</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	85 kcal/120g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 783,7 kcal		



ŚRODA 23.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z fasolki szparagowej</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, -fasolka szparagowa - 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><u>Dodatek:</u> <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>131,6 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z tuńczykiem</u> - tuńczyk w sosie własnym (alergen – ryba) - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p> <p><u>Roszonka</u></p>	<p>433,8 kcal / 250g</p> <p>5kcal/25g</p>
	<p><u>Kiwi</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>45kcal/75g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **860,9 kcal**



CZWARTEK 24.11.2022

		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>	142,8 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>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	261,5 kcal / 70g
	<p><u>Surówka z buraków czerwonych z chrzanem</u> - buraki czerwone - chrzan -jabłko - oliwa z oliwek - zielona pietruszka - cytryna</p>	160,8kcal/170g
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 973,5 kcal



PIĄTEK 25.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> - 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><u>Pierogi z serem</u> - mąka - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - sól - olej rzepakowy - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><u>Mandarynka</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	29kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 711,2 kcal