



## PONIEDZIAŁEK 7.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grysikowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	181,7 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron zapiekany z szynką i kukurydzą</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - kielbasa szynkowa            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - kukurydza            - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</p>	317,8 kcal / 250g
	<p><b><u>Salata lodowa z rzodkiewką i papryką</u></b>            - sałata zielona            - rzodkiewka, papryka            - słonecznik            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><b><u>Jabłko zapiekane z miodem i cynamonem</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>	94 kcal/115g 118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 789,6 kcal**



**WTOREK 8.11.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa fasolowa z kurczakiem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - kapusta włoska,            - fasola biała            - cebula, czosnek            - filet z kurczaka            - <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>	171,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryż brązowy z koktajlem owocowym i otrębami</u></b>            - ryż brązowy            - truskawki, maliny, jagody, wiśnie            - <u>kefir (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - wanilia w laskach            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - otręby gryczane            - miód pszczeli</p>	420,2 kcal / 250 g
	<p><b><u>Mix warzyw</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>	26kcal/80g 118kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 735,5 kcal</b>		



ŚRODA 9.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z pora ze szczypiorkiem</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler)            - por            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól sodowo-potasowa, pieprz, kurkuma, lubczyk, cząber            - szczypiorek  <b>Dodatek:</b>  <b><u>Grzanki</u></b>            - chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)            - olej rzepakowy</p>	<p>80 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Jajko gotowane</u></b>            - jajko na twardo (alergen – jaja)</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Marchew z groszkiem</u></b>            - marchew            - groszek zielony            - masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))            - pieprz, suszone pomidory            - zielona pietruszka            - cytryna</p>	<p>78kcal/50g</p> <p>142 kcal/200g</p> <p>91,9 kcal/150g</p>
	<p><b><u>Barszcz czerwony kiszony</u></b> (woda, buraki, sól kamienna, przyprawy, świeży czosnek)</p> <p><b><u>Mandarynka</u></b></p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>38kcal/200g</p> <p>29kcal/65g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 726 kcal</b>		



## CZWARTEK 10.11.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ogórkowa</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - ogórki kiszzone            - <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</p> <p><b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            -sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pulpet z mięsa drobiowego</u></b>            - filet z kurczaka            - <u>otrebę (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie</p>	151,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Sos pomidorowy</u></b>            - pomidory            - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina)) + mąka kukurydziana</u>            - gałka muszkatołowa, pieprz            - zielona pietruszka, czosnek, bazylia, cytryna,</p>	67,3 kcal/100g
	<p><b><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></b>            - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p>	261,5 kcal / 70g
	<p><b><u>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym</u></b>            - kapusta pekińska            - ogórek zielony            - pieprz            -zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	71,2kcal/170g
	<p><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>	<p>200ml            118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 891,3 kcal**