



## PONIEDZIAŁEK 12.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa kalafiorowa z grysikiem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - kalafior            - 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 z serem białym</u></b>            - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)            - ser twarogowy biały (alergen – mleko)            - maliny            - wanilia w laskach            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - miód pszczeli</p>	341,5 kcal / 250g
	<p><b><u>Barszcz czerwoni kiszony</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>	43.5kcal/150ml 118kcal/200ml  200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 684,7 kcal**



## WTOREK 13.12.2022

		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            - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u>            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></b>            - karkówka wp            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - olej rzepakowy            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b>            - marchew            - jabłko            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>            - pestki dyni</p>	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><b><u>Mus owocowy bez dodatku cukru</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>69kcal/100g            118kcal/200ml            200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 817,4 kcal</b>		



ŚRODA 14.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa szpinakowa z jajkiem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - jajko (alergen – jaja)            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - szpinak            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony</p>	156,5 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kaszotto z pieczarkami</u></b>            - marchew, pieczarki            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - <u>kasza bul gur (alergen – gluten)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - <u>ser pleśniowy Lazur (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - suszone pomidory</p>	358,9 kcal / 225g
	<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: 859,7 kcal



**CZWARTEK 15.12.2022**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z soczewicy z prażonymi pestkami dyni</u></b>            - 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><b><u>Kurczak w sosie słodko – kwaśnym</u></b>            - filet z kurczaka            - marchew, kiełki fasoli, pędy bambusa            - pomidory            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylika, zioła prowansalskie            - <u>mąka graham (alergen – gluten)</u>            - olej rzepakowy            - ananas</p>	237,5 kcal/ 150g
	<p><b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	280,4kcal/70g
	<p><b><u>Surówka z selera</u></b>            - <u>seler (alergen – seler)</u>            - jabłko            - cytryna            - jogurt naturalny            - koper</p>	51,8kcal/140g
	<p><b><u>Actimel</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/100g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1016,9 kcal**



## PIĄTEK 16.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u>            - kapusta włoska, cebula, czosnek            - ziemniaki            - <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><b><u>Pulpet rybny</u></b>            - <u>filet z dorsza (alergen – ryby)</u>            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - <u>jaja (alergen – jaja)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	100,6 kcal / 100 g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Sałata lodowa z papryką</u></b>            - sałata zielona            - papryka czerwona , żółta            - słonecznik            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><b><u>Mandarynka</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>	29kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 682,8 kcal**