



PONIEDZIAŁEK 5.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa fasolowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - kapusta włoska, fasola biała - 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 	171,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron ze szpinakiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - szpinak świeży - <u>łosoś wędzony (alergen – ryby)</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser typu feta (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie 	477,8 kcal / 250g
	<p><u>Seler naciowy</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	8kcal/45g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 775,1 kcal



WTOREK 6.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa z ryżem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - ryż biały - <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>	228,4 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - filet z kurczaka - <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>	249,4 kcal / 120g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Mizeria</u> - ogórek zielony - rzodkiewka - szczypiorek - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna - zielona pietruszka, koper, pieprz</p>	30,3 kcal/120g
	<p><u>Mandarynka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	30kcal/65g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 798,1 kcal		



ŚRODA 7.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por <u>- barszcz biały w butelce kiszony (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - ziemniaki - kielbasa śląska - 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><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - orzechy włoskie (alergen – orzechy) - miód naturalny</p>	454,9 kcal / 280g
	<p><u>Sok marchewkowy</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	59,1kcal/150ml 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 770,1 kcal		



CZWARTEK 8.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa cebulowa z grzankami</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>chleb razowy (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,4 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab gotowany z sosem koperkowym</u> - schab wieprzowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie - koper świeży</p>	240,4 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 kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona - marchew - szczypiorek - cebula - olej rzepakowy - zielona pietruszka, koper</p>	72,5kcal/110g
	<p><u>1/2 gruszki</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	37,5kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 852,3 kcal



PIĄTEK 9.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z makaronem</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - cebula, czosnek - ziemniaki - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <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>	231,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Jajko na twardo w sosie chrzanowym</u> - jajko (alergen – jaja) - mąka kukurydziana - chrzan tarty - zioła prowansalskie, sól (sodowo-potasowa), pieprz czarny</p>	78kcal/50
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Buraki gotowane</u> - buraki - jabłko - sok z cytryny - pieprz</p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Jogurt owocowy Jogobella bez dodatku cukru</u> (alergen – mleko(glikoproteina)) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	90kcal/180g 115,5kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 895,4 kcal