



PONIEDZIAŁEK 19.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - kielbasa - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)) - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż brązowy z koktajlem i otrębami</u> - ryż brązowy - truskawki, maliny, jagody, wiśnie - kefir (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - otręby gryczane - miód pszczeni</p>	420,2 kcal / 250 g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	90kcal/180g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 751 kcal



WTOREK 20.12.2022

		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>	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet z mięsa drobiowego</u> - filet z kurczaka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie</p>	151,6 kcal / 100g
	<p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz , suszone pomidory - zielona pietruszka - cytryna</p>	91,9 kcal/150g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Pomarańcza</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	113kcal/240g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 859,3 kcal



ŚRODA 21.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem dyniowy ze słonecznikiem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie - nasiona słonecznika prażone</p>	121 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto pomidorowe</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, 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 - oliwki czarne i zielone</p>	458,9 kcal / 225g
	<p><u>Kiełki mix</u></p>	2kcal/5g
	<p><u>Baton owsiany bez dodatku cukru</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	190kcal/40g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **889,9 kcal**



CZWARTEK 22.12.2022

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z fasolą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - fasola jaś - <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><u>Łazanki z mięsem</u> - szynka wieprzowa - marchew, pieczarki - cebula - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - kapusta kiszona - olej rzepakowy - natka pietruszki - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	437,2 kcal / 250g
	<p><u>Soczek owocowy</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	90kcal/200ml 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 808 kcal