



WTOREK 03.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - <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> <p><u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z koktajlem owocowym i twarogiem</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - 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> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - pestki dyni</p>	<p>420,2 kcal / 250 g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><u>Sok kiszony z buraka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>37 kcal/100ml 118kcal/200ml 200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 862,1 kcal		



ŚRODA 04.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa jarzynowa z kalafiorem z zacierką</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u></p>	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - łopatka wieprzowa - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> - groszek zielony - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	231,5 kcal / 150g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	297,5kcal/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>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: **851,1 kcal**



CZWARTEK 05.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa szpinakowa</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - szpinak - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony</p> <p><u>Dodatek: Grzanki</u> - chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten) - olej rzepakowy</p>	78,5 kcal / 400 ml 149,1kcal/30g
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - filet z dorsza (alergen – ryba) - otręby (alergen – gluten) - jaja (alergen – jaja) - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Sałatka z buraków czerwonych</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	190,6 kcal / 100g 142kcal/200g 120,3 kcal/170g
	<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>	30kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 828,5 kcal