



PONIEDZIAŁEK 09.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - mięso od szynki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>orzechy włoskie (alergen – orzechy)</u> - miód naturalny 	454,9 kcal / 280g
	<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>	118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 695,7 kcal



WTOREK 10.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z dyni z pestkami</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 - pestki dyni</p>	121 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego wieprzowego</u> - szynka wieprzowa - <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><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Mizeria</u> - ogórek zielony - szczypiorek - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna - zielona pietruszka, koper, pieprz</p>	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>30,3 kcal/120g</p>
	<p><u>1/2 kiwi</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryna i miętą</u></p>	<p>22kcal/37g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 682,7 kcal



ŚRODA 11.01.2023

		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>Kaszotto pieczarkowe z indykiem</u> - filet z indyka - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - 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></p>	358,9 kcal / 225g
	<p><u>Surówka z selera</u> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - koper</p>	51,8kcal/140g
	<p><u>Baton daktyłowy 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>	130kcal/35g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 901,5 kcal



CZWARTEK 12.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa kalafiorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kalafior - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>92,7 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab gotowany</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</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82%(alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz , suszone pomidory - zielona pietruszka - cytryna</p> <p><u>Ogórek kiszony</u></p>	<p>390,4 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>91,9 kcal/150g</p> <p>7kcal/60g</p>
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 997,6 kcal



PIĄTEK 13.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z jajkiem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - <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 	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z łososiem i groszkiem zielonym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - groszek zielony - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> <p><u>Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kapusta pekińska - ogórek zielony - rzodkiewka - pieprz - zielona pietruszka - oliwa z oliwek 	406,8 kcal / 250g 71,2kcal/170g
	<p><u>Jabłko</u></p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	90kcal/180g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 848,8 kcal