



PONIEDZIAŁEK 25.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z jajkiem</u> - 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</p>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - miód naturalny</p>	454,9 kcal / 280g
	<p><u>Kefir (alergen – mleko)</u> <u>Galaretka owocowa</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	122 kcal/240g 55kcal/110g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 912,7 kcal		



WTOREK 26.09.2023

		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>	92,7 kcal/400ml
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>	390,4 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz, suszone pomidory - zielona pietruszka - cytryna</p>	91,9 kcal/150g
	<p><u>Mus owocowo-zbożowy (alergen – gluten)</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	67kcal/100g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 902kcal		



ŚRODA 27.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - fasolka szparagowa - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - ziemniaki, kapusta włoska - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pierogi z serem</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - sól - olej rzepakowy - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><u>Sałatka owocowa</u> (mango, brzoskwinia, banan, kiwi, jabłko) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	220kcal/ 200g 200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 902,2 kcal		



CZWARTEK 28.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa brokułowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - brokuł - <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>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>114,2 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz wołowy</u> - wołowina bez kości - mąka kukurydziana - cebula - olej - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie</p> <p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona -marchew -szczypiorek -cebula -olej rzepakowy -zielona pietruszka,koper</p>	<p>390,4 kcal / 100g</p> <p>297,5kcal/70g</p> <p>72,5kcal/110g</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 1141,7 kcal



PIĄTEK 29.09.2023

		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>Dodatek: ryż 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 zapiekany z łososiem i groszkiem zielonym</u> - <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> <p><u>Sałatka z pomidorków i ogórka kiszono</u> - pomidorki koktajlowe - ogórek kiszony - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>406,8 kcal / 250g</p> <p>147kcal/170g</p>
	<p><u>Ciastko owsiane bez dodatku cukru (alergen – gluten)</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>114kcal/50g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1011,7 kcal