



PONIEDZIAŁEK 11.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <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 do zupy: Ryż gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa)</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z serem białym</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>ser twarogowy biały (alergen – mleko)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><u>Maliny</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>30kcal/70g 118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 815,4 kcal		



WTOREK 12.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem na wywarze z jarzyn</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta włoska <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u> - liść lubczyku - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - szynka wieprzowa - marchew, papryka - cebula, czosnek - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek Dodatek: <u>kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy <u>Surówka z białej kapusty</u> - kapusta biała - marchew - papryka - cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylia, tymianek</p>	331,5 kcal / 150g 164 kcal/150g 106,2kcal/150g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 897,7 kcal		



ŚRODA 13.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Żurek z ziemniakami</u> - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ziemniaki - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	188,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Racuchy z jabłkami</u> - <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u> - <u>jaja (alergen jaja)</u> - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u> - jabłka - drożdże</p> <p><u>Koktajl owocowy</u> - <u>kefir naturalny (alergen – mleko)</u> - truskawki</p>	294 kcal/ 120g 72 kcal/ 150g
	<p><u>Marchew súpki</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	18 kcal/54g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 690,1 kcal



CZWARTEK 14.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>makaron typu zacierka (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 - sól (potasowo – sodowa) 	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa drobiowego</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z kurczaka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - olej rzepakowy 	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) 	142kcal/200g
	<p><u>Sałata zielona z rzodkiewką</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sałata zielona -rzodkiewka -zielona pietruszka - <u>jogurt naturalny (alergen- mleko)</u> 	78,1kcal/170g
	<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>	200ml 118 kcal/200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 771,5 kcal		



PIĄTEK 15.09.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa</u> - ogórki kiszane - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Dodatek do zupy: Ryż gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa)</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Spaghetti</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>tuńczyk (alergen – ryba)</u> - <u>ser żółty (alergen – mleko)</u> - pomidory - marchew - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki</p>	<p>433,8 kcal / 250g</p>
	<p><u>Śliwka</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>27 kcal/57g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 792,4 kcal