



PONIEDZIAŁEK 18.09.2023

| | | 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 - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - 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 brązowy z koktajlem i otrębami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy - maliny, wiśnie - kefir (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - otręby owsiane - miód pszczele | 420,2 kcal / 250 g |
| | <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: 661 kcal | | |



WTOREK 19.09.2023

| | | Kcal |
|---|---|--|
| ZUPA | <p><u>Zupa jarzynowa z makaronem</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>, fasolka szparagowa - cebula, czosnek - - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 131,6 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> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydza</u> - kapusta pekińska - ogórek zielony - papryka - kukurydza - pieprz -zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p> | 151,6 kcal / 100g 142kcal/200g 71,2kcal/170g |
| | <p><u>Mieszanka studencka (alergen – orzechy)</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p> | 180,4 kcal/ 40g 118kcal/200ml 200ml |
| WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 794,8 kcal | | |



ŚRODA 20.09.2023

| | | Kcal |
|---|--|--|
| ZUPA | <p><u>Zupa dyniowa</u> - dynia - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>Groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u></p> | <p>121 kcal / 400 ml</p> <p>170,7 kcal /30g</p> |
| DRUGIE DANIE | <p><u>Kaszotto pomidorowe z jajkiem</u> - <u>kasza bul gur (alergen – gluten)</u> - <u>jajko gotowane (alergen – jaja)</u> - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - suszone pomidory - oliwki - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper</p> | 358,9 kcal / 225g |
| | <p><u>Jabłko</u> <u>Sok z buraka kwaszonego</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>45kcal/90g 50 kcal/150 ml 200ml 118 kcal/200ml</p> |
| WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 863,6 kcal | | |



PIĄTEK 22.09.2023

| | | Kcal |
|--------------|--|--|
| ZUPA | <p><u>Zupa grysikowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>kasza manna (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 181,7 kcal / 400 ml |
| DRUGIE DANIE | <p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> | 190,6 kcal / 100g |
| | <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> | 142kcal/200g |
| | <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - jogurt naturalny (alergen – mleko)</p> | 61kcal/120g |
| | <p><u>Herbatniki pełnoziarniste</u> (alergen – jaja, gluten, mleko) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> | 105 kcal/ 25g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml |

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 798,3 kcal