



PONIEDZIAŁEK 02.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z soczewicy</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - soczewica - 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>158,2 kcal / 400 ml</p> <p>170,7 kcal /30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto z warzywami i serem żółtym</u> - kasza bulgur - marchew, papryka kolorowa, pieczarki - cebula, czosnek - <u>ser żółty (alergen- mleko)</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - ryż brązowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p>	299,7 kcal / 225 g
	<p><u>Sok warzywny</u> <u>Kisiel z jabłkiem</u> (mąka ziemniaczana, woda,miód, maliny) <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	<p>30 kcal/10 ml</p> <p>143 kcal/ 200g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 919,6 kcal



WTOREK 03.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa koperkowa</u> -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, kminek, majeranek -koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Dodatek: ryż</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>99,7 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
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 - koper - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u> - cytryna</p>	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>142 kcal/200g</p> <p>30,3 kcal/120g</p>
	<p><u>Śliwka</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>27 kcal/55g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 793,9 kcal		



ŚRODA 04.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Żurek z ziemniakami i kiełbasą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por <u>– żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - ziemniaki - kiełbasa śląska <u>– śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron z z sosem truskawkowym</u> - makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten) - truskawki - kefir (alergen – mleko) - wanilia w laskach <u>– masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - miód pszczeni</p>	341,5 kcal / 250g
	<p><u>Ciasto biszkoptowe</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	150 kcal/40g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 747,6 kcal



CZWARTEK 05.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszzone - <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>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kurczak w sosie słodko – kwaśnym</u> - filet z kurczaka - marchew, kiełki fasoli, pędy bambusa - pomidory - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - mąka kukurydziana - olej rzepakowy - ananas</p> <p><u>Ryż gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z białej kapusty</u> - kapusta biała - marchew - por -papryka -cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylia, tymianek</p>	<p>237,5 kcal/ 150g</p> <p>261,5kcal/70g</p> <p>106,2kcal/150g</p>
	<p><u>Jogurt owocowy bez dodatku cukru (alergen – mleko)</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>112,5 kcal/150g 200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1057,4 kcal



PIĄTEK 06.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - kasza jęczmienna (alergen – gluten) - kapusta włoska, cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	215,1 kcal / 400 ml
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>	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142 kcal/200g
	<p><u>Sałatka z buraków czerwonych</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<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/ 160g 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 786 kcal