



## PONIEDZIAŁEK 16.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por</li> <li>- buraki czerwone</li> <li>- cebula, czosnek</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u></li> <li>- przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek</li> <li>- zielona pietruszka, koper zielony</li> <li>- liść laurowy, ziele angielskie</li> </ul>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Racuchy z owocami i jogurtem naturalnym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>mąka typu graham (alergen gluten)</u></li> <li>- <u>jaja (alergen jaja)</u></li> <li>- <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u></li> <li>- jabłka</li> <li>- maliny</li> <li>- drożdże</li> <li>- <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></li> </ul>	294 kcal/ 120g
	<p><b><u>Bakalie (alergen – orzechy)</u></b></p> <p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	<p>210 kcal/40g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 784,8 kcal**



**WTOREK 17.10.2023**

		Kcal
ZUPA	<b><u>Zupa pomidorowa</u></b> - 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 <b><u>Dodatek do zupy: ryż</u></b> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa)	98,4 kcal / 400 ml           127,5kcal/30g
	<b><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></b> - 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 <b><u>Ziemniaki gotowane</u></b> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) <b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>	190,6 kcal / 100g           142kcal/200g   61kcal/120g
	<b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>	118kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 737,5 kcal</b>		



**ŚRODA 18.10.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z białych warzyw</u></b>            - kalafior, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - ziemniaki            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>śmietana 12% tłuszczu (alergen – mleko)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	121 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron z serem białym</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - <u>ser twarogowy biały (alergen – mleko)</u>            - maliny            - wanilia w laskach            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - miód pszczeni</p>	441,5 kcal / 250g
	<p><b><u>1/2 gruszki</u></b>  <b><u>Sok marchewkowy</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	35 kcal/65g 66 kcal/ 150g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 781,5 kcal**



**CZWARTEK 19.10.2023**

		Kcal
ZUPA	<b><u>Zupa pieczarkowa</u></b> - pieczarki - 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 - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	148,4 kcal / 400 ml
	<b><u>Dodatek do zupy: makaron</u></b> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa)	135,6kcal/30g
DRUGIE DANIE	<b><u>Pulpet z indyka w sosie pomidorowym</u></b> - filet z indyka - <u>otruby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - pomidory - <u>śmietana (alergen – mleko)</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylika, zioła prowansalskie	218,9 kcal / 100g
	<b><u>Ryż brązowy gotowany</u></b> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy	261,5kcal/70g
	<b><u>Surówka z selera</u></b> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny( allergen – mleko)</u>	51,8kcal/140g
	<b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b> <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)	200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 934,2 kcal**



PIĄTEK 20.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grysikowa</u></b>            - 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><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b>            - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u>            - <u>otrebę (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><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142 kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z kiszonej kapusty</u></b>            - kapusta kiszona            - marchew            - cebula            - olej rzepakowy            - zielona pietruszka</p>	72,5kcal/110g
	<p><b><u>Banan</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	116 kcal/120g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU **820,8 kcal**