



PONIEDZIAŁEK 09.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u> - 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</p>	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Jajko w sosie koperkowym</u> - <u>jajko na twardo (alergen – jaja)</u> - koper - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - <u>śmietana (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, rozmaryn</p>	209,1 kcal / 120g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	176,4kcal/200g
	<p><u>Fasolka szparagowa gotowana</u></p>	33 kcal/100g
	<p><u>Jabłko</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	90 kcal/180g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 869,3 kcal		



WTOREK 10.10.2023

		Kcal
ZUPA	<u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - kiełbasa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<u>Ryż zapiekany z jabłkami, malinami i granolą zbożową</u> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - <u>granola (alergen – gluten)</u> - miód naturalny - maliny	454,9 kcal / 280g
	<u>Actimel (alergen – mleko)</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryna i mięta</u>	71 kcal/ 100ml 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 766,7 kcal



ŚRODA 11.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z dyni</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	121 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - szynka wieprzowa - marchew, pietruszka - cebula - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	331,5 kcal / 150g
	<p><u>Kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa)</p>	261,5 kcal / 70g
	<p><u>Surówka z czerwonej kapusty, jabłka i ogórka kiszzonego</u> - kapusta czerwona -jabłko -ogórek kiszony - oliwa z oliwek -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	110,3kcal/150g
	<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 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 942,3 kcal



CZWARTEK 12.10.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - ziemniaki, kapusta włoska - groszek zielony - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - 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>Spaghetti z mięsem i serem żółtym</u> - mięso wołowe - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki</p>	454,3 kcal/ 150g
	<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>	27 kcal/55g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 804,5 kcal