



PONIEDZIAŁEK 13.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - wanilia w laskach - miód naturalny 	454,9 kcal / 280g
	<p><u>Actimel (alergen – mleko)</u></p> <p><u>Mix warzyw</u> (marchewka, pomidorki koktajlowe, seler naciowy)</p> <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>	<p>72 kcal/100g</p> <p>35 kcal/150g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 842,7 kcal		



WTOREK 14.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</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> - pieczarki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek: <u>kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa)</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5 kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Pierogi z mięsem</u> - mięso wołowe - cebula - <u>mąka pszenna(alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - olej rzepakowy - sól (sodowo-potasowa) - majeranek, pieprz, czosnek suszony</p>	410 kcal/200g
	<p><u>Kiwi</u> <u>Faworki drożdżowe (alergen – gluten, jaja)</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>45 kcal/ 75 g 75 kcal/ 20g 118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		923,9 kcal



ŚRODA 15.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem z zielonych warzyw</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - brokuł - szpinak - 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 	154,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z kurczaka - <u>otruby (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>Surówka z czerwonej kapusty</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kapusta czerwona -jabłko -oliwa -cebula -cytryna - zielona pietruszka 	110,3kcal/150g
	<p><u>Budyń z jagodami i migdałami (mleko (alergen – glikoproteina), mąka ziemniaczana, cukier, jaja (alergen – jaja), jagody, migdały płatki)</u></p> <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>	<p>196 kcal/200g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **911,5 kcal**



CZWARTEK 16.11.2023

		Kcal
ZUPA	<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 Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa)	86,1 kcal / 400 ml 135,6kcal/30g
	<u>Gulasz wołowy</u> - wołowina bez kości - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - cebula - olej - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie Dodatek: <u>kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy <u>Sałatka z buraków czerwonych</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek	231,4 kcal / 100g 297,5kcal/70g 120,3 kcal/170g
	<u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)	200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 988,9 kcal



PIĄTEK 17.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pomidorowa</u> - 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 - koper zielony</p>	98,4 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pulpet rybny</u> - <u>filet z morszczuka (alergen – ryba)</u> - <u>otrzeby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u> - kapusta kiszona - marchew - cebula - olej rzepakowy - zielona pietruszka</p>	100,6 kcal / 100 g 142 kcal/200g 72,5 kcal/110g
	<p><u>Banan</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	116 kcal/120g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 647,5 kcal