



**PONIEDZIAŁEK 20.11.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami i kielbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kielbasa wieprzowa            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - 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><b><u>Racuchy z jabłkami</u></b>            - <u>mąka pełnoziarnista pszenna (alergen gluten)</u>            - <u>jaja (alergen jaja)</u>            - <u>mleko (alergen – glikoproteina)</u>            - jabłka            - drożdże</p>	294 kcal/ 120g
	<p><b><u>Serek naturalny z truskawkami</u></b>            - serek naturalny homogenizowany (alergen – mleko )            - truskawki</p> <p><b><u>Sok marchwiowy</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>184kcal/220g</p> <p>55kcal/ 150ml</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 789,1 kcal**



## WTOREK 21.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Rosół z makaronem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u>            - pęga wołowa            - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u>            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Szyniec wieprzowy</u></b>            - 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><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Mizeria</u></b>            - ogórek zielony            - <u>jogurt naturalny (alergen – glikoproteina)</u>            - cytryna            - koper, pieprz</p>	<p>249,4 kcal / 120g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>30,3 kcal/120g</p>
	<p><b><u>Kaki</u></b>  <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></p>	<p>70 kcal/100g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:</b>		<b>787,7 kcal</b>



ŚRODA 22.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z dyni</u></b>            - 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> <p><b>Dodatek:</b>  <b><u>Grzanki</u></b>            - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - olej rzepakowy</p>	<p>121 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Risotto z kurczakiem i warzywami</u></b>            - filet z kurczaka            - marchew, por, <u>seler naciowy (alergen – seler)</u>            - papryka            - cebula, czosnek            - 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> <p><b><u>Surówka z białej kapusty</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - cebula czerwona            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka, koper</p>	<p>299,7 kcal / 225 g</p> <p>106,2kcal/150g</p>
	<p><b><u>Pomidorki koktajlowe</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>	<p>16 kcal/80g</p> <p>200ml 118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 810 kcal**



## CZWARTEK 23.11.2023

		Kcal
ZUPA	<b><u>Zupa jarzynowa</u></b> - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u> , fasolka szparagowa - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie <b><u>Dodatek: Ryż gotowany</u></b> - ryż	131,6 kcal / 400 ml
	- sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy	127,5kcal/30g
DRUGIE DANIE	<b><u>Pulpet z indyka</u></b> - filet z indyka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól ( potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazyliia, zioła prowansalskie <b><u>Sos pieczarkowy</u></b> - pieczarki - <u>masło 83% Łaciate (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - mąka kukurydziana, gałka muszkatołowa - <u>mleko (alergen – białka mleka krowiego)</u> - zielona pietruszka, czosnek, bazyliia, cytryna, pieprz	151,6 kcal / 100g
	<b><u>Ziemniaki gotowane</u></b> - ziemniaki - sól ( potasowo – sodowa)	65,3kcal/100g
	<b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>	142kcal/200g
		61kcal/120g
	<b><u>Galaretka owocowa</u></b> <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)	50 kcal/ 110g 116 kcal/120g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 963 kcal**



**PIĄTEK 24.11.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - ziemniaki, kapusta włoska            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Spaghetti z serem żółtym</u></b>            - tuńczyk (alergen – ryba)            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - pomidory            - marchew            - cebula, czosnek            - <u>ser żółty (alergen – mleko)</u>            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper</p>	433,8 kcal / 250g
	<p><b><u>Mandarynka</u></b>  <b><u>Sok warzywno-owocowy</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>	29 kcal/65g 54 kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 840 kcal**