



PONIEDZIAŁEK 06.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa</u> - 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><u>Jajko w sosie koperkowym</u> - jajko na twardo (alergen – jaja) - 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</p>	209,1 kcal / 120g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142 kcal/200g
	<p><u>Fasolka szparagowa gotowana</u></p>	33 kcal/100g
	<p><u>Kisiel z jabłkiem</u> (mąka ziemniaczana, truskawki, woda, miód naturalny, jabłko)</p>	143kcal/220g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	118kcal/200ml
	<p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 826,8 kcal		



WTOREK 07.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa zacierkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>jajo (alergen – jaja)</u> - <u>mąka pszenna (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>Kaszotto z indykiem i warzywami</u> - filet z indyka - marchew, pieczarki, paprika - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - <u>kasza bul gur (alergen – gluten)</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper</p> <p><u>Surówka z marchewki</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></p>	458,9 kcal / 225g 61 kcal/120g
	<p><u>Mandarynka</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	29 kcal/ 65g 118kcal/200ml 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 909,7 kcal



ŚRODA 08.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z soczewicy z ziemniakami</u> - soczewica - marchew, pietruszka, ziemniaki - 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>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Zapiekanka makaronowa z rybą</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - koper - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>śmietana 12% tłuszczu (alergen – mleko)</u></p> <p><u>Sałata lodowa z rzodkiewką i ogórkiem</u> - sałata lodowa - rzodkiewka, ogórek - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	406,8 kcal / 250g 78,1kcal/170g
	<p><u>Galaretka owocowa z herbatnikiem zbożowym</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	100kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 961,1 kcal



CZWARTEK 09.11.2023

		Kcal
ZUPA	<u>Zupa kalafiorowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u> , por - cebula, czosnek - kalafior - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	92,7 kcal/400ml
	<u>Dodatek do zupy:</u> <u>Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy	127,5kcal/30g
DRUGIE DANIE	<u>Schab pieczony</u> - schab wieprzowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory - liść laurowy, ziele angielskie	290,4 kcal / 100g
	<u>Sos musztardowy</u> - musztarda - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko(glikoproteina))</u> - mąka kukurydziana - zielona pietruszka, zioła prowansalskie	56,6kcal/100g
	<u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)	142kcal/200g
	<u>Surówka z selera</u> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>	51,8kcal/140g
	<u>Koktajl z kefirem i owocami i waflem ryżowym</u> (jogurt naturalny (alergen – glikoproteina), maliny, otręby owsiane (alergen – gluten))	133 kcal / 160g
	<u>Woda z cytryną i miętą</u>	200ml
	<u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)	118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POŚIŁKU 1012 kcal



PIĄTEK 10.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - kapusta włoska, cebula, czosnek - ziemniaki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - 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>Kopytka z serem</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - ser biały chudy (alergen – glikoproteina) - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - ziemniaki - sól</p>	280 kcal /200g
	<p><u>Mus owocowy bez dodatku cukru</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	57 kcal/ 100g 200ml/ 160g 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 670,1 kcal