



PONIEDZIAŁEK 27.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Kapuśniak z ziemniakami i kielbasą</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - kapusta kiszona - cebula, czosnek - ziemniaki - kielbasa wieprzowa - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie 	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż brązowy z koktajlem i otrębami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy - truskawki - kefir (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - otręby gryczane - miód pszczeły 	420,2 kcal / 250 g
	<p><u>Chrupki kukurydziane</u></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/ 20g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 748,3 kcal



WTOREK 28.11.2023

		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>Pierogi z serem</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - sól - olej rzepakowy - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><u>Gruszka</u> <u>Sok pomidorowy</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	38kcal/60g 20 kcal/150 ml 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:		750,1 kcal



ŚRODA 29.11.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grochowa przecierana</u> - groch łuskany - marchew, pietruszka - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	204 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Jajko na twardo</u> 78 kcal/50g</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) 142kcal/200g</p> <p><u>Marchew duszona</u> - marchew - <u>masło 82% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz - zielona pietruszka - cytryna 91,9 kcal/150g</p>	
	<p><u>Kisiel z jabłkiem</u> (woda, mąka ziemniaczana, maliny, jabłko) 143kcal/220g</p> <p><u>Faworki drożdżowe</u> 75 kcal/20g</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u> 200ml</p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) 118 kcal/200ml</p>	
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 851,9 kcal		



PIĄTEK 01.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa krem z pora ze szczypiorkiem</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler) - por - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)) - przyprawy: sól sodowo-potasowa, pieprz, kurkuma, lubczyk, cząber - szczypiorek</p>	80 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - filet z morszczuka (alergen – ryba) - otręby (alergen – gluten) - jaja (alergen – jaja) - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Fasolka szparagowa gotowana</u></p>	142kcal/200g
		33 kcal/100g
	<p><u>Jogurt owocowy bez dodatku cukru (alergen – mleko)</u> 200ml</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u> 118 kcal/200ml</p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	115 kcal/ 150g
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 678,6 kcal		