



PONIEDZIAŁEK 11.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Rosół z makaronem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - makaron nitki (alergen – gluten) - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u> - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie 	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż brązowy z musem truskawkowym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy - truskawki - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - miód pszczeli 	420,2 kcal / 250 g
	<p><u>Actimel (alergen – mleko)</u></p> <p><u>Jabłko pieczone z cynamonem</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>	72 kcal/100ml 140kcal/150g 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 928,2 kcal		



WTOREK 12.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Krem z pieczarek</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - pieczarki - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony</p> <p>Dodatek: <u>Grzanki</u> - <u>chleb pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -olej rzepakowy</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>149,1kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Schab pieczony</u> - schab wieprzowy - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)</u> - cebula, czosnek - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Sos musztardowy</u> - musztarda - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko(glikoproteina)</u> - mąka kukurydziana - zielona pietruszka, zioła prowansalskie</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Kapusta zasmażana</u> - kapusta kiszona - cebula -<u>masło (alergen – mleko)</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>290,4 kcal / 100g</p> <p>56,6kcal/100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>102 kcal/100g</p>
	<p><u>Kiwi</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/ 75g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 1051,5 kcal



ŚRODA 13.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Barszcz czerwony z jajkiem</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - buraki czerwone - cebula, czosnek - <u>jajko (alergen- jaja)</u> - <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</p>	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron ze szpinakiem i serem feta</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - szpinak świeży - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>ser typu feta (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie</p>	477,8 kcal / 250g
	<p><u>Mix warzyw</u> <u>Galaretka owocowa</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	47 kcal/ 120g 100 kcal/200g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: **905,6 kcal**



CZWARTEK 14.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa ogórkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszone - <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</p> <p>Dodatek : <u>Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Kaszotto z indykiem</u> - filet z indyka - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - 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 - <u>ser pleśniowy Lazur (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - suszone pomidory</p> <p><u>Sałata lodowa z rzodkiewką</u> - sałata zielona -rzodkiewka -zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>458,9 kcal / 225g</p> <p>78,1kcal/170g</p>
	<p><u>Deser brzoskwinowy + wafelek andrutowy</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>78 kcal/110g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 954,7 kcal



PIĄTEK 15.12.2023

		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 - zielona pietruszka</p> <p><u>Dodatek: Ryż brązowy gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>98,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z morszczuka (alergen – ryba)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z selera</u> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - jogurt naturalny - koper</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>51,8kcal/140g</p>
	<p><u>Deser jogurtowy (jogurt naturalny (alergen – mleko), migdały (alergen – orzechy), jagody, maliny)</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>133 kcal / 160g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU **861,3 kcal**