



## PONIEDZIAŁEK 18.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa kalafiorowa</u></b>            - 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</p> <p><b><u>Dodatek do zupy: ryż gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>92,7 kcal/400ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron z serem białym</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - <u>ser twarogowy biały (alergen – mleko)</u>            - maliny            - wanilia w laskach            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - miód pszczele</p>	341,5 kcal / 250g
	<p><b><u>Salatka owocowa</u></b> ( banan, jabłko, brzoskwinie, ananas, mandarynki, kiwi) <b>+ <u>biskopt</u></b> ( <u>alergen gluten, jaja</u>)  <b><u>Zakwas z buraka</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>279 kcal/300g            118kcal/200ml</p> <p>12 kcal/100ml            200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 970,7 kcal**



WTOREK 19.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - kasza jęczmienna (alergen – gluten)            - kapusta włoska, cebula, czosnek            - ziemniaki            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - 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><b><u>Kotlet z mięsa drobiowego</u></b>            - filet z kurczaka            - otręby (alergen – gluten)            - cebula, czosnek            - jajko (alergen – jaja)            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - olej rzepakowy</p> <p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b>            - marchew            - jabłko            - jogurt naturalny (alergen – mleko)</p>	<p>190,6 kcal / 100g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>61kcal/120g</p>
	<p><b><u>Budyń czekoladowy (alergen – mleko, kakao)</u></b>  <math>\frac{1}{2}</math> gruszki  <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>147 kcal/150g</p> <p>38 kcal/65g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p>
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 911,7 kcal</b>		



**ŚRODA 20.12.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - kapusta kiszona            - ziemniaki            - kiełbasa            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pierogi z owocami</u></b>            - mąka (alergen – gluten)            - truskawki            - jaja (alergen - jaja)            - sól            - olej rzepakowy            - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><b><u>Ciasto drożdżowe</u></b> ( mąka (alergen – gluten), jaja (alergen – jaja), olej rzepakowy, brzoskwinie)  <b><u>Actimel</u></b>( alergen – mleko)  <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>	150 kcal/40g 72 kcal/100ml 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 821,8 kcal</b>		



## CZWARTEK 21.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Rosół wegetariański z makaronem</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>makaron nitki (alergen – gluten)</u>            - <u>seler naciowy (alergen – seler)</u>            - zielona pietruszka            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Gulasz mięsno – warzywny</u></b>            - szynka wieprzowa            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - <u>mąka (alergen – gluten)</u>            - olej rzepakowy            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek</p>	331,5 kcal / 150g
	<p><b><u>Kasza jęczmienna gotowana</u></b>            - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p>	297,5kcal/70g
	<p><b><u>Surówka z białej kapusty</u></b>            - kapusta biała            - marchew            - papryka            - cebula czerwona            - cytryna            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka</p>	106,2kcal/150g
	<p><b><u>Ciastko zbożowe (alergen – gluten)</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>	53 kcal/50g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1007,7 kcal**



## PIĄTEK 22.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z łososiem</u></b>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>,            fasolka szparagowa            - cebula, czosnek            - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber,            rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	231,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Risotto pomidorowe</u></b>            - ryż            - pomidory suszone            - oliwki            - cebula, czosnek            - <u>ser mozzarella (alergen – mleko)</u>            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz,            cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper</p> <p><b><u>Sałatka z rzodkiewki i ogórka</u></b>            - sałata zielona            - rzodkiewka, ogórek            - słonecznik            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	399,7 kcal / 225 g  78,1kcal/170g
	<p><b><u>Mus 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>	53 kcal/100g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 880,4 kcal**