





**WTOREK 05.12.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Barszcz biały z ziemniakami i kiełbasa</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kiełbasa 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>Ryż zapiekany z jabłkami i malinami</u></b>            - ryż brązowy            - jabłka            - maliny            - cynamon            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - wanilia w laskach            - miód naturalny</p>	254,9 kcal / 280g
	<p><b><u>Budyń na mleku</u></b>( mleko (alergen – glikoproteina), mąka ziemniaczana, cukier, jaja (alergen – jaja).)  <b><u>Orzechy mieszanka</u></b> (alergen – orzechy)  <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>	196 kcal/200g 180 kcal/40g 118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 887 kcal**



## ŚRODA 06.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa grysikowa</u></b>            - 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><b><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u></b>            - filet z indyka            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z marchewki i jabłka</u></b>            - marchew            - jabłko            - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></p>	61kcal/120g
	<p><b><u>Sok owocowy 100% bez dodatku cukru</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>	123 kcal/300ml 200ml 118 kcal/200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 816,3 kcal</b>		



## CZWARTEK 07.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa z soczewicy</u></b>            - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - soczewica            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>Dodatek :</b>  <b><u>Makaron gotowany</u></b>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo-sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>158,2 kcal / 400 ml</p> <p>135,6kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym</u></b>            - połędwiczka            - pieczarki            - cebula, czosnek            - <u>masło 83% (alergen – śmietana (glikoproteina))</u>            - mąka kukurydziana            - <u>mleko (alergen – białka mleka krowiego)</u>            - zielona pietruszka, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz</p> <p><b><u>Kasza gryczana</u></b>            - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u>            - sól (potasowo – sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>216,9/100g</p> <p>240,8 kcal/70g</p>
	<p><b><u>Surówka z buraków czerwonych z chrzanem</u></b>            - buraki czerwone            - chrzan            -jabłko            - oliwa z oliwek            - zielona pietruszka            - cytryna</p>	<p>80,8kcal/170g</p>
	<p><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)</p>	<p>116 kcal/120g            200ml            118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1066,3 kcal**



## PIĄTEK 08.12.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u></b>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler (alergen – seler)</u>,            fasolka szparagowa            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - <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>	131,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Makaron z łososiem w sosie śmietanowym</u></b>            - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u>            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz,            cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie            - <u>śmietana 12% (alergen – mleko)</u>            - natka pietruszki, koper</p> <p><b><u>Salatka ze szpinaku baby i pomidorków</u></b>            - szpinak baby            - pomidorki koktajlowe            - cebulka            - zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	406,8 kcal / 250g  147kcal/170g
	<p><b><u>Mandarynka</u></b>  <b><u>Ciasto murzynek (mąka (alergen – gluten), jaja (alergen – jaja), olej, kakao (alergen – kakao))</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 230kcal/50g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1062,4 kcal**