



WTOREK 02.01.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grochowa z jajkiem</u> - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por - cebula, czosnek - jajko (alergen – jaja) - groch łuskany - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p>	204 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż zapiekany z jabłkami</u> - ryż brązowy - jabłka - cynamon - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)) - wanilia w laskach - miód naturalny <u>Kefir (alergen-mleko)</u></p>	454,9 kcal / 280g 51 kcal/100g
	<p><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>	26 kcal/150ml 118kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 853,9 kcal		



ŚRODA 03.01.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa koperkowa</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek -koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie <u>Dodatek do zupy: Ryż gotowany</u> - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) - olej rzepakowy</p>	<p>99,7 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Łazanki z mięsem, pieczarkami, kapustą kiszona</u> - szynka wieprzowa - marchew, pieczarki - cebula - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - kapusta kiszona - olej rzepakowy - natka pietruszki - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u></p>	<p>437,2 kcal / 250g</p>
	<p><u>Banan</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>116kcal/120g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 898,4 kcal		



CZWARTEK 04.01.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - dynia - <u>groszek ptysiowy (alergen – gluten)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	221 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - 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><u>Kasza bulgur gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p>	252 kcal/70g
	<p><u>Sałatka z buraków czerwonych i jabłka</u> - buraki czerwone - jabłko, cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	120,3 kcal/170g
	<p><u>Galaretko 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>	75 kcal/150g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 1117,8 kcal



PIĄTEK 05.01.2024

		Kcal
ZUPA	<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 - koper zielony <u>Dodatek do zupy: Makaron gotowany</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> -sól (potasowo-sodowa) - olej rzepakowy	98,4 kcal / 400 ml 135,6kcal/30g
	<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 <u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa) <u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u>	190,6 kcal / 100g 142kcal/200g 61kcal/120g
	<u>Jogurt ze śliwką suszoną i cynamonem</u> (jogurt naturalny (alergen – glikoproteina), śliwka suszona, <u>otręby owsiane (alergen – gluten)</u> , cynamon) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)	133 kcal / 160g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 878,6 kcal