



PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa kalafiorowa</u> - 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, liść lubczyku, kardamon - zielona pietruszka - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Dodatek : zacierka</u> - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa)</p>	<p>92,7 kcal/400ml</p> <p>144,3kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Gulasz mięsno – warzywny</u> - szynka wieprzowa - marchew, pietruszka, cebula - pomidory - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, majeranek, czosnek</p> <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> <p><u>Surówka z czerwonej kapusty</u> - kapusta czerwona -jabłko -oliwa z oliwek -cebula -cytryna - zielona pietruszka</p>	<p>331,5 kcal / 150g</p> <p>142kcal/200g</p> <p>110,3 kcal/150g</p>
	<p><u>½ gruszki</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>38 kcal/75 g</p> <p>118 kcal/200ml</p> <p>200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 976,8 kcal



WTOREK 30.01.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa dyniowa</u> -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina)</u> - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	121 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Pierogi ruskie</u> - <u>mąka pszenna (alergen – gluten)</u> - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - ziemniaki - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - cebula - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz czarny, majeranek</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></p>	359 kcal/200g 61kcal/120g
	<p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p>	118 kcal/200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 659 kcal		



ŚRODA 31.01.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa grysikowa</u> - 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><u>Kotlet z mięsa mielonego drobiowego</u> - filet z kurczaka - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - cebula, czosnek - <u>jajko (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><u>Sałata zielona z rzodkiewką</u> - sałata zielona - rzodkiewka - słonecznik - zielona pietruszka - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u></p>	78,1kcal/170g
	<p><u>Deser sernik na herbatnikach</u> (twaróg półtłusty (alergen – mleko), herbatniki pełnoziarniste (alergen – gluten, jaja, mleko), borówki) <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	196 kcal/200g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 906,4 kcal



CZWARTEK 01.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa z soczewicy z jajkiem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - soczewica - <u>jajko na twardo (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><u>Ryż z warzywami z sosem pomidorowym</u> - ryż brązowy - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - liść laurowy, ziele angielskie</p>	299,7 kcal / 225 g
	<p><u>Salatka z ogórka kiszzonego i szczypiorku</u> - ogórek kiszony - cebula szczypiorek</p>	27 kcal/90g
	<p><u>Galaretkę ze świeżymi owocami</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	188 kcal/280g 200ml 118 kcal/200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 890,9 kcal



PIĄTEK 02.02.2024

		Kcal
ZUPA	<p><u>Zupa pieczarkowa</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> - pieczarki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><u>Dodatek: kasza jęczmienna gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa)</p>	<p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>127,5 kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><u>Makaron zapiekany z łososiem</u> - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> - <u>łosoś wędzony (alergen – ryba)</u> - marchew, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u> - cebula, czosnek - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylija, zioła prowansalskie - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper</p> <p><u>Surówka z kapusty włoskiej z kukurydzą i czerwoną cebulą</u> - kapusta włoska - kukurydza - cebula czerwona - pieprz - zielona pietruszka - oliwa z oliwek</p>	<p>406,8 kcal / 250g</p> <p>71,2kcal/170g</p>
	<p><u>Sok Kubuś Immuno</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>94 kcal/200ml 200ml 118 kcal/200ml</p>

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 965,9 kcal