

	<b>poniedziałek</b> <b>2023-12-11</b>	<b>wtorek</b> <b>2023-12-12</b>	<b>środa</b> <b>2023-12-13</b>	<b>czwartek</b> <b>2023-12-14</b>	<b>piątek</b> <b>2023-12-15</b>	<b>sobota</b> <b>2023-12-16</b>	<b>niedziela</b> <b>2023-12-17</b>
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
<b>Śniadanie</b>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50g (Seler i produkty pochodne)</b> Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Polędwica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Rukola 15g</p> <p><b>pasta z zielonego groszku 50g</b> Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Parówki popularne, wieprzowo - wołowe 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ser topiony Edamski 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Ketchup (ketchup) 8g</p> <p><b>zupa mleczna kasza jęczmienna 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna kasza bulgur 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>zupa mleczna z makaronem 300g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujajeczny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Chleb graham 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ogórek świeży 30g</p> <p>ser topiony mix 17.5g 17g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Polędwica sopocka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidory koktajlowe 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Miód pszczeli 15g</p> <p><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Seler korzeniowy, Ziemiaki, średnio, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
<b>II śniadanie</b>	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	<b>Owsianka z bananami</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Płatki owsiane	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g	<b>Budyń śmietankowy</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Żółtko jaja kurzego	Ciasto drożdżowe 100g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	<b>Jabłko pieczone z miodem i rodzynekami</b> 152g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Jabłka pieczone, Miód pszczelej, Rodzyнки, suszone	Banan 130g
<b>Obiad</b>	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (Zboża zawierające gluten) Ogórek kiszony 100g <b>zupa krem marchewkowy</b> 402g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra <b>gulasz z indyka</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku, Papryka chili ostra, Ziola prowansalskie <b>kompot owocowy</b> 251g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemniaki, gotowane 200g <b>zupa koperkowa z ryżem</b> 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki) <b>filet z kurczaka panierowany smażony (120 g)</b> 121g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku, Pieprz czarny <b>surówka z białej kapusty</b> 150g Kapusta biała, Marchew, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Cukier, Pieprz czarny <b>kompot owocowy</b> 251g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Barszcz czerwony</b> 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe <b>Pierogi ruskie (350 g)</b> 350g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny <b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny <b>kompot owocowy</b> 251g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemniaki, gotowane 200g <b>Zupa dyniowa</b> 401g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Ziemniaki, średnio, Dynia piżmowa, Śmietanka, 30% tłuszczu, Masło ekstra, Sól biała, Imbir w proszku, Pieprz biały <b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym</b> 250g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny <b>Surówka z czerwonej kapusty (150 g)</b> 150g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała <b>kompot owocowy</b> 251g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ryż biały, gotowany 200g Ogórek kiszony 100g <b>zupa fasolowa</b> 400g (Zboża zawierające gluten) Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony <b>Ryba po grecku</b> 251g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne) Tilapia, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Por, Sól biała, Pieprz czarny <b>kompot owocowy</b> 251g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemniaki, gotowane 200g <b>Zupa brokułowa</b> 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek <b>potrawka z kurczaka</b> 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, korzeń, Cebula, Sól biała, Pieprz biały <b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny <b>kompot owocowy</b> 251g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Kasza gryczana, gotowana 200g Buraki zasmażane 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Zupa krupnik</b> 400g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe <b>Bitki z szynki w sosie własnym</b> 250g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny <b>kompot owocowy</b> 251g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Szynka miódowa 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 12g	Herbata czarna, napar z cukrem 500g Chleb pszenno-żytni 70g Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g Ogórek kiszony 50g chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> Dorsz, filety pieczone, Marchew, Seler korzeniowy, Ryż biały, gotowany, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) szynka konserwowa wieprzowa parzona 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Ser twarogowy (twaróg) chudy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Rzodkiewka, Szczypiorek	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jaja kurze całe, gotowane 110g (Jaja i produkty pochodne) Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ogórek świeży 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno-żytni 70g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 30g (Zboża zawierające gluten) Kiełbasa krakowska, sucha 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Ogórek kwaszony, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Banan 130g	Sok pomidorowy 240g	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Bułka słodka drożdżowa z nadzieniem serowym 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Sok pomidorowy 240g	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g
<b>Suma</b>	E: 2708.27 B: 95.36, T: 115.33, W: 343.62,	E: 2459.98 B: 111.53, T: 80.33, W: 346.15,	E: 2520 B: 87.72, T: 86.98, W: 365.62,	E: 2743.2 B: 109.34, T: 99.34, W: 373.19,	E: 2836.19 B: 117.9, T: 91.73, W: 405.65,	E: 2494.7 B: 113.29, T: 82.07, W: 347.63,	E: 2509.69 B: 117.01, T: 85.86, W: 339.59,

**Legenda alergenów**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny