

	<b>poniedziałek</b> <b>2024-01-22</b>	<b>wtorek</b> <b>2024-01-23</b>	<b>środa</b> <b>2024-01-24</b>	<b>czwartek</b> <b>2024-01-25</b>	<b>piątek</b> <b>2024-01-26</b>	<b>sobota</b> <b>2024-01-27</b>	<b>niedziela</b> <b>2024-01-28</b>
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	<b>poniedziałek 2024-01-22</b>	<b>wtorek 2024-01-23</b>	<b>środa 2024-01-24</b>	<b>czwartek 2024-01-25</b>	<b>piątek 2024-01-26</b>	<b>sobota 2024-01-27</b>	<b>niedziela 2024-01-28</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Polędwica z indyka 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>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Roszpodka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna płatki jęczmienne 201g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>Salatka grecka 100g</b> Pomidor, Sałata</p> <p><b>zupa mleczna kasza bulgur 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>polędwica miódowa 50g (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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Miód pszczele 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</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>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>płatki owsiane na mleku 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Napój mleczny kakaowy 220g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>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)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 15g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</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 30g</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>Lekkostrawna салатка jarzynowa 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Seler korzeniowy, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Marchew, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>

	<b>poniedziałek 2024-01-22</b>	<b>wtorek 2024-01-23</b>	<b>środa 2024-01-24</b>	<b>czwartek 2024-01-25</b>	<b>piątek 2024-01-26</b>	<b>sobota 2024-01-27</b>	<b>niedziela 2024-01-28</b>
<b>Śniadanie II</b>	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	<b>koktajl szpinakowo-bananowy</b> 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Szpinak	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g	<b>zupa mleczna kasza manna</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna	Banan 130g	<b>Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami</b> 133g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Jabłka pieczone, Rodzynki, suszone, Miód pszczeli	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g
<b>Obiad</b>	Pomidory koktajlowe 150g <b>Zupa szpinakowa</b> 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Ziemiaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami <b>spaghetti z sosem bolońskim</b> 250g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Makaron spaghetti, Wieprzowina, łopatką, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemiaki, gotowane 200g <b>zupa koperkowa z ryżem</b> 300g Woda, Ziemiaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki) <b>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Śmietanka, 30% tłuszczu, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały, Ziola prowansalskie <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier <b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret</b> 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny	<b>Zupa jarzynowa</b> 301g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kalafior, Brokuły, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Ziemiaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe <b>kopytka z serem</b> 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ziemiaki, gotowane, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Jaja kurze całe, Mąka ziemniaczana <b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemiaki, gotowane 200g Udko gotowane 150g Marchewka mini (babe) 150g <b>zupa pomidorowa z makaronem</b> 301g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterojeczny, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Zupa ziemniaczana 300g Ryż biały, gotowany 200g <b>Ryba po grecku</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne) Dorsz, 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>warzywa z wody skropione olejem</b> 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Kasza jęczmienna, perłowa 200g (Zboża zawierające gluten) <b>zupa kalafiorowa</b> 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, 36% tłuszczu, Cukier, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe <b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatką, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny <b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym</b> 150g Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemiaki, gotowane 200g <b>Zupa wiejska z lanymi kluskami</b> 300g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Woda, Ziemiaki, średnio, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny <b>Bitki z szynki w sosie własnym</b> 200g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny <b>buraczki na gorąco</b> 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

	poniedziałek 2024-01-22	wtorek 2024-01-23	środa 2024-01-24	czwartek 2024-01-25	piątek 2024-01-26	sobota 2024-01-27	niedziela 2024-01-28
Kolacja	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kiełki - różne rodzaje 5g pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (Seler i produkty pochodne) Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Rukola 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 50g Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Tilapia, świeży, Marchew, Seler korzeniowy, Kasza jagłana, gotowana, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Szynka kanapkowa 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Brokuły, gotowane 50g Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Twarożek z koperkiem 50g 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) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Kiełki - różne rodzaje 5g
Posilek dodatkowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Pomarańcza 240g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Ciasto drożdżowe 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g	Mandarynki 70g
Suma	E: 2348.07 B: 102.19, T: 73.86, W: 331.51,	E: 2244.66 B: 99.67, T: 74.2, W: 310.28,	E: 2169.53 B: 79.6, T: 59.57, W: 348.98,	E: 2241.68 B: 105.6, T: 92.06, W: 258.18,	E: 2618.47 B: 80.29, T: 87.6, W: 393.48,	E: 2911.18 B: 117.92, T: 93.4, W: 417.01,	E: 2377.59 B: 108.66, T: 85.87, W: 305.82,

## 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