

	<b>poniedziałek</b> 2024-01-29	<b>wtorek</b> 2024-01-30	<b>środa</b> 2024-01-31	<b>czwartek</b> 2024-02-01	<b>piątek</b> 2024-02-02	<b>sobota</b> 2024-02-03	<b>niedziela</b> 2024-02-04
--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

	poniedziałek 2024-01-29	wtorek 2024-01-30	środa 2024-01-31	czwartek 2024-02-01	piątek 2024-02-02	sobota 2024-02-03	niedziela 2024-02-04
<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>Roszpinka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna płatki ryżowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne</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 sopočka 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>Sałatka grecka 100g</b> Pomidor, Sałata</p> <p><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>polędwica miodowa 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>Sałata 15g</p> <p>Miód pszczeli 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 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>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ketchup (ketchup) 8g</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 truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g</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 sałatka jarzynowa 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Seler korzeniowy, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>

	<b>poniedziałek 2024-01-29</b>	<b>wtorek 2024-01-30</b>	<b>środa 2024-01-31</b>	<b>czwartek 2024-02-01</b>	<b>piątek 2024-02-02</b>	<b>sobota 2024-02-03</b>	<b>niedziela 2024-02-04</b>
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g	<b>koktajl truskawkowo-bananowy 200g</b> <b>(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Truskawki, mrożone	Kisiel owocowy, przygotowany 200g Biszkopty (ciastka) 20g <b>(Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</b>	Serek homogenizowany waniliowy 130g <b>(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b>	<b>Budyń śmietankowy 200g</b> <b>(Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Żółtko jaja kurzego	Banan 130g	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g

	poniedziałek 2024-01-29	wtorek 2024-01-30	środa 2024-01-31	czwartek 2024-02-01	piątek 2024-02-02	sobota 2024-02-03	niedziela 2024-02-04
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>gulasz wieprzowy w sosie własnym</b> 2g (Seler i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p><b>zupa koperkowa z ryżem</b> 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><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</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw</b> 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Pulpety drobiowe w białym sosie</b> 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Cebula, Śmietana, 18% tłuszczu, Cytryna, Mąka kukurydziana, Czosnek, Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p><b>Zupa szpinakowa z jajkiem</b> 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p><b>makaron z serem i masłem</b> 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Marchewka mini (babe) 70g</p> <p>Brokuły, gotowane 70g</p> <p><b>Kaszotto z mięsem i warzywami</b> 350g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, łopatka, Kasza jęczmienna, perłowa, Kasza bulgur, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>sos pomidorowy</b> 100g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret</b> 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><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</p> <p><b>Ryba z pieca z warzywami</b> 200g (Ryby i produkty pochodne) Dorsz, świeży, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy</p>	<p><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</p> <p><b>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem</b> 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Makaron bezjajeczny, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Szpinak, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym</b> 150g Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>rosół z makaronem</b> 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Pieprz czarny, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie</b> 200g (Zboża zawierające gluten) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>buraczki z jabłkiem</b> 151g Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	<b>poniedziałek 2024-01-29</b>	<b>wtorek 2024-01-30</b>	<b>środa 2024-01-31</b>	<b>czwartek 2024-02-01</b>	<b>piątek 2024-02-02</b>	<b>sobota 2024-02-03</b>	<b>niedziela 2024-02-04</b>
<b>Kolacja</b>	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 <b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (Seler i produkty pochodne)</b> 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 śliwkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g <b>pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> miruna, Marchew, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, 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 (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 Kiełki - różne rodzaje 5g	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 (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 70g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca i produkty pochodne) Pomidor 50g Sałata 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kiełki - różne rodzaje 5g
<b>Posilek dodatkowy</b>	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	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	Banan 130g
<b>Suma</b>	E: 2620.9 B: 92.93, T: 66.4, W: 429.86,	E: 2389.81 B: 102.23, T: 67.78, W: 360.62,	E: 2405.54 B: 78.88, T: 59.94, W: 413.74,	E: 2277.34 B: 107.81, T: 67.43, W: 325.92,	E: 2557.05 B: 100.22, T: 87.59, W: 356.67,	E: 2545.16 B: 101.76, T: 115.98, W: 287.13,	E: 2251.11 B: 98.9, T: 74.27, W: 311.42,

**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