

	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
--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

	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
Śniadanie	<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>Rozzpłonka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna płatki ryżowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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 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>Sałatka grecka 100g Pomidor, Sałata</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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 pszczele 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Seler korzeniowy, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>

	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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>gulasz wieprzowy w sosie własnym 200g (Seler i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>buraczki na gorąco 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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>zupa krem z białych warzyw 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>Pulpety drobiowe w białym sosie 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>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja 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>makaron z serem i masłem 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Marchewka mini (babe) 70g</p> <p>Brokuły, gotowane 70g</p> <p>Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, łopatka, Kasza jęczmienna, perłowa, Kasza bulgur, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sos pomidorowy 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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Barszcz czerwony 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>Ryba z pieca z warzywami 200g (Ryby i produkty pochodne) Dorsz, świeży, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy</p>	<p>zupa krem marchewkowy 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>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem 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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>rosół z makaronem 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>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 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>buraczki z jabłkiem 151g Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	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
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 śliwkowy, 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) 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, 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 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, 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 70g 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 Sałata 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kiełki - różne rodzaje 5g
Posiłek dodatkowy	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
Suma	E: 2769.74 B: 104.24 , T: 84.04 , W: 417.41 ,	E: 2263.5 B: 94.92 , T: 64.43 , W: 343.56 ,	E: 2125.76 B: 76.68 , T: 58.97 , W: 346.1 ,	E: 2148.64 B: 100.92 , T: 63.66 , W: 309.28 ,	E: 2400.39 B: 92.54 , T: 82.46 , W: 336.55 ,	E: 2419.03 B: 100.46 , T: 115.58 , W: 256.57 ,	E: 2194.11 B: 98.3 , T: 73.97 , W: 299.22 ,

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