

	<b>poniedziałek</b> 2024-02-12	<b>wtorek</b> 2024-02-13	<b>środa</b> 2024-02-14	<b>czwartek</b> 2024-02-15	<b>piątek</b> 2024-02-16	<b>sobota</b> 2024-02-17	<b>niedziela</b> 2024-02-18
--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
<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 kasza bulgur 300g (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>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>Sałatka grecka 60g</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>Miód pszczeli 15g</p> <p>Sałata 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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>pasta z dyni 50g</b> Dyń, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny, Papryka w proszku</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 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Miód pszczeli 15g</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>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 60g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Seler korzeniowy, Marchew, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
II śniadanie	Jogurt owocowy (różne smaki) 300g	<b>koktajl truskawkowo-bananowy</b> 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Truskawki, mrożone	Kisiel owocowy, przygotowany 200g Biszkopty (ciastka) 20g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	<b>zupa mleczna kasza manna</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna	<b>Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami</b> 152g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Jabłka pieczone, Miód pszczeli, Rodzynki, suszone	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g
Obiad	<b>Zupa szpinakowa</b> 400g (Zboża zawierające gluten, 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, Mąka pszenna typ 500, z witaminami <b>spaghetti z sosem bolońskim</b> 300g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Makaron spaghetti, Wieprzowina, łopatka, 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 <b>warzywa z wody skropione olejem</b> 139g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane	Ziemniaki, gotowane 200g <b>Krupnik</b> 401g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe <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 <b>Pulpety z indyka w białym sosie</b> 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Bułka kajzerka, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku	<b>Pierogi ruskie</b> 350g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ziemniaki, średnio, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Pieprz czarny, Sól biała <b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier <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, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Ziemniaki, gotowane 200g Marchewka mini (babe) 80g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 70g <b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier <b>zupa koperkowa z ryżem</b> 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki) <b>Bitki z szynki w sosie własnym</b> 200g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny	Zupa ziemniaczana 400g Ryż biały, gotowany 200g <b>Ryba po grecku</b> 251g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne) Dorsz, filety pieczone, 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> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Zupa ziemniaczana 400g Ryż biały, gotowany 200g <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>potrawka z kurczaka</b> 201g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Sól biała, Pieprz biały <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> 150g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemniaki, gotowane 200g <b>rosół z makaronem</b> 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojęzyczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny <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 <b>kompot owocowy</b> 150g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier <b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny

	<b>poniedziałek 2024-02-12</b>	<b>wtorek 2024-02-13</b>	<b>środa 2024-02-14</b>	<b>czwartek 2024-02-15</b>	<b>piątek 2024-02-16</b>	<b>sobota 2024-02-17</b>	<b>niedziela 2024-02-18</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 50g Dżem śliwkowy, niskosłodzony 30g 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)) Rukola 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	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)) Sałata 15g <b>pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> miruna, Marchew, Kasza jagłana, gotowana, Seler korzeniowy, 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)) Sałata 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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 70g (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)) 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) 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 Sałata 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kiełki - różne rodzaje 5g
<b>Positek dodatkowy</b>	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	Banan 130g	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
<b>Suma</b>	E: <b>2647.48</b> B: <b>121.1</b> , T: <b>71.84</b> , W: <b>394.61</b> ,	E: <b>2375.78</b> B: <b>101.83</b> , T: <b>76.63</b> , W: <b>336.24</b> ,	E: <b>2448.18</b> B: <b>79.7</b> , T: <b>65.81</b> , W: <b>411.24</b> ,	E: <b>2294.5</b> B: <b>120.15</b> , T: <b>82.91</b> , W: <b>279.25</b> ,	E: <b>2677.26</b> B: <b>95.35</b> , T: <b>86.84</b> , W: <b>393.55</b> ,	E: <b>2493.91</b> B: <b>90.84</b> , T: <b>107.36</b> , W: <b>304.54</b> ,	E: <b>2023.37</b> B: <b>95.19</b> , T: <b>62.49</b> , W: <b>284.09</b> ,

**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