

	Poniedziałek 18.09.2023	Wtorek 19.09.2023	Środa 20.09.2023	Czwartek 21.09.2023	Piątek 22.09.2023
Śniadanie	<b>Płatki owsiane:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (20g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), szynka słoneczna (15g), twarożek ziołowy (10g) pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 7; /	<b>Kakao na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), kakao (5 g), cukier (5 g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), jajko na twardo (35g), kielbasa krakowska (15g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 3; 7; /	<b>Płatki chocapic:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki chocapic (30g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), pasta z tuńczyka (15g), szynka pieczona (20g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 3; 4; 7; /	<b>Kawa Inka na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g) Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), kiełbasa żywiecka (15g), serek waniliowy (15g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 3; 7; /	<b>Płatki kukurydziane:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki kukurydziane (15g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), szynka wieprzowa (20g), ser żółty (15g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 3; 7; /
II Ś	Śliwki (150g)	Jabłka (150g)	Brzoskwinie (150g)	Gruszki (150g)	Jabłka (150g)
Obiad	<b>Zupa jarzynowa:</b> włoszczyzna (75 g), fasolka szparagowa (100g), groszek (20g), brokuł (50g), mięso drobiowe (25 g), ziemniaki (100 g), śmietana 18% (10g), natka (1g), sól (1g), przyprawy. <b>Gulasz wołowy:</b> mięso wołowe (100 g), olej (10g), cebula (15g), sól (1g), pieprz, <b>kasza pęczak (40g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i kukurydzą (100g):</b> ogórek kiszony (60g), cebula (20g), kukurydza (20g), olej (5g). Owoc (150g) Kompot wieloowocowy (200 ml), cukier (3g). A: /1; 7; 9;/	<b>Zupa szczawiowa:</b> włoszczyzna (100 g), szczaw (30 g), mięso z indyka (15 g), ziemniaki (150 g), śmietana 18% (10g), koper, natka, sól (1 g), przyprawy. <b>Kartacze z mięsem:</b> mięso wieprzowe (80 g), jajko (20g), olej rzepakowy (5 g), mąka (20g), ziemniaki (30g), <b>marchew z jabłkiem (100g).</b> Owoc (150g) Kompot owocowy (200 ml), cukier (3g). A: /1; 3; 7; 9;/	<b>Zupa kalafiorowa:</b> włoszczyzna (100 g), kalafior (100 g), mięso z indyka (15 g), ziemniaki (150 g), śmietana 18% (10g), koper, natka, sól (1 g), przyprawy. <b>Gyros z piersi kurczaka z sosem czosnkowym:</b> pierś z kurczaka (100 g), olej rzepakowy (5 g), sól (1g), zioła, jogurt naturalny (5g), przyprawy, czosnek (1g), <b>ryż z curry (40g), surówka colesław:</b> kapusta biała (70 g), marchew (30 g), olej (6 g), chrzan (1g), sól (1g). Owoc (150g) Kompot z czarnej porzeczki (200 ml), cukier (3g). A: /1; 7; 9/	<b>Zupa pomidorowa z makaronem:</b> włoszczyzna (75 g), mięso z indyka (15 g), koncentrat pomidorowy (10g), makaron muszelka (30 g), śmietana 18% (10g), sól (1g), przyprawy, koperek, natka. <b>Filet z dorsza w panierce:</b> dorsz (100g), jajko (15g), bułka pszenna (5g), olej (5g), <b>ziemniaki (150g), surówka z kapusty kiszanej:</b> kapusta kiszona (70g), marchew (30g), cebula (10g), olej (10g), cukier (2g), sól (1g). Owoc (150g) Kompot wiśniowy (200 ml), cukier (3g). A:/1; 3; 4; 7; 9; /	<b>Zupa meksykańska:</b> włoszczyzna (75 g), szynka wieprzowa (20 g), fasola czerwona (20 g), kukurydza (10g), pomidory pelati (20g), sól (1 g), ziemniaki (50 g), przyprawy, natka, koper, przyprawy. <b>Kluski leniwe:</b> ser twarogowy półtłusty (120 g), jaja kurze (25 g), mąka (60 g), cukier (10 g), masło (20 g), <b>sałatka owocowa (100g).</b> Sok jabłkowy tłoczony z dodatkiem mięty (200ml) A: /1; 3; 7; 9; /
Podwieczorek	<b>Drożdżówka z jabłkiem (90g)</b> Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml). A: /1; 7; /	<b>Bułka z masłem i miodem:</b> bułka (35g), masło (5g), miód (5g). Herbata owocowa (200ml). A: /1; 7; /	<b>Monte (100g), biszkopty (30g).</b> Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml). A: /1; 7; /	<b>Batonik wielozbożowy z malinami (50g).</b> Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml). A: /1; 3; 7/	<b>Tosty z sosem pomidorowym i serem mozzarella (100g).</b> Herbata owocowa (200ml). A: /1; 7; /

**OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH:** 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI. Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczyicy.