

	Poniedziałek 19.09.2022	Wtorek 20.09.2022	Środa 21.09.2022	Czwartek 22.09.2022	Piątek 23.09.2022
Śniadanie	<p><b>Płatki czekoladowe na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki czekoladowe (20g).</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), indyk pieczony w maśle (25g), dżem (5g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 7; /</p>	<p><b>Kakao na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), kakao (5 g), cukier (5 g).</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), kabanosy francuskie (20g), jajko na twardo (35g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 7; /</p>	<p><b>Płatki musli na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki musli z suszonymi owocami (30g).</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), ser żółty (15g), szynka słoneczna (20g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 3; 4; 7; /</p>	<p><b>Kawa Inka na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), szynka drobiowa (20g), serek waniliowy (10g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 3; 7; /</p>	<p><b>Płatki kukurydziane:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki kukurydziane (30g).</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), kiełbasa krakowska (20g), pasta z tuńczyka (15g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 3; 7; /</p>
II Ś	Jabłka (150g)	Śliwki (150g)	Arbuz (150g)	Banany (150g)	Jabłka (150g)
Obiad	<p><b>Zupa jarzynowa:</b> włoszczyzna (75 g), brokuły (50g), fasolka szparagowa (50g), groszek (10g), mięso wieprzowe (25 g), ziemniaki (100 g), śmietana 18% (10g), natka (1g), sól (1g), przyprawy.</p> <p><b>Potrawka z indyka w sosie curry:</b> pierś z indyka (100 g), cebula (20 g), olej rzepakowy (5 g), curry (2g), sól (1g), śmietana 30% (10g) <b>kasza orkiszowa (50 g), pomidor z cebulką (110g).</b> Owoc (150g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 7; 9;/</p>	<p><b>Zacierkowa:</b> włoszczyzna (150 g), mięso z indyka (15 g), ryż biały (30g), natka (1g), sól (1g), przyprawy.</p> <p><b>Pieczone udziki z kurczaka:</b> udzik z kurczaka bez kości (100 g), olej rzepakowy (5 g), przyprawy, sól (3 g), <b>ziemniaki (150g), sałata z sosem vinaigrette (90g)</b> Owoc (150g)</p> <p>Kompot truskawkowy (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 7; 9;/</p>	<p><b>Żurek:</b> włoszczyzna (75 g), zakwas (60 g), mięso z indyka (15 g), ziemniaki (100g), sól (1 g), śmietana 18% (10g), przyprawy.</p> <p><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>kasza kus-kus (40g), surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia:</b> kapusta pekińska (70 g), brzoskwinia (30 g), olej (6 g), sól (1g). Owoc (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki (200 ml), cukier (3g). A: /1; 6; 7/</p>	<p><b>Krem z dyni z grzankami:</b> włoszczyzna (75 g), mięso z indyka (15 g), dynia (110g), grzanki (10g), natka (1g), sól (1g), przyprawy, koperek, natka.</p> <p><b>Polędwiczki z dorsza w panierce:</b> polędwiczki z dorsza (120 g), mąka (10 g), jajko (10 g), olej (10 ml), <b>ziemniaki (150 g), surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszonej (60 g), jabłko (30 g), cukier (3 g), olej (5 ml).</b> Owoc (150g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 4; 7; 9; /</p>	<p><b>Zupa meksykańska:</b> włoszczyzna (75 g), fasola czerwona (30 g), kukurydza (20g), marchew (20g), szynka wieprzowa (15 g), sól (1 g), ziemniaki (50 g), koncentrat pomidorowy (5g).</p> <p><b>Pierogi z białym serem i polewą jogurtową:</b> ser biały (50 g), mąka (25 g), jajko (5g), masło (5g), jogurt naturalny (30g), cukier (5g). Owoc (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 7; 9; /</p>

Podwieczorek	<p><b>Kanapka z wędliną i warzywami:</b> bułeczka (35g), masło (5g), kiełbasa żywiecka (25g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata owocowa (200ml).</p> <p>/1; 7; /</p>	<p><b>Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego (150ml):</b> jogurt naturalny (100g), mleko (30ml), truskawki (30g), cukier (3g), <b>ciasteczka biszkoptowe (35g).</b></p> <p>/1; 7; /</p>	<p><b>Bułeczka maślana (100g), sok jabłkowo-gruszkowy naturalny (150ml)</b></p> <p>Herbata miętowa (200ml)</p> <p>/1; 7; /</p>	<p><b>Salatka hawajska:</b> makaron (30g), szynka (30g), ananas (20g), ser żółty (20g), szczypiorek (2g), majonez (5g)</p> <p>Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml).</p> <p>/1; 7; /</p>	<p><b>Kanapka z wędliną i warzywami:</b> bułeczka (35g), masło (5g), szynka gotowana (25g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata owocowa (200ml).</p> <p>/1; 7; /</p>
--------------	---	---	--	--	---

**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 ziółowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.