

	Poniedziałek 21.10.2024	Wtorek 22.10.2024	Środa 23.10.2024	Czwartek 24.10.2024	Piątek 25.10.2024
Śniadanie	Płatki owsiane mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (10g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), szynka drobiowa (15g), miód (5g) pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 7; /	Kakao na mleku: mleko 3,2% (200 ml), kakao (5 g), cukier (5g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), pasta jajeczna (25g), szynka gotowana (20g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 3; 7; /	Płatki miodowe: mleko 3,2% (200 ml), płatki miodowe (10g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), twarożek z ziołami (15g), polędwica sopocka (20g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 7; /	Kawa Inka na mleku: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g) Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), kiełbasa krakowska (15g), ser żółty (15g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 3; 7; /	Płatki ryżowe: mleko 3,2% (200 ml), płatki ryżowe (30g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), szynka biała (20g), pasta z tuńczyka (15g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). A: /1; 3; 4; 7; /
II ś	Owoc (150g)	Owoc (150g)	Owoc (150g)	Owoc (150g)	Owoc (150g)
Obiad	Zupa meksykańska: 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. Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym: pierś z kurczaka (100 g), śmietana 30% (20g), olej rzepakowy (5 g), sól (1g), zioła, mąka pszenna (5g), czosnek, ser żółty (30g), makaron penne (60g). Kompot wieloowocowy (200 ml), cukier (3g). A: /1; 7; 9;/	Ryżanka: włoszczyzna (100 g), ryż (25 g), mięso z indyka (15 g), przyprawy, koperek, natka. Kotlet schabowy: schab (100 g), olej rzepakowy (5 g), jajko (10g), sól (1g), bułka tarta (5g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa (100 g). Kompot wieloowocowy (200 ml), cukier (3g). /1; 7; 9;/	Żurek: włoszczyzna (75 g), zakwas (20 g), mięso z indyka (15 g), sól (1 g), ziemniaki (50 g), śmietana 18% (5g). Pulpet w sosie koperkowym: (300g): mięso wieprzowe (100g), cebula (30g), sól (1g), pomidory pelati (20g), kasza bulgur (60g), marchew z groszkiem (100g). Kompot z czarnej porzeczkii (200 ml), cukier (3g). A: /1; 7; 9/	Pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (75 g), koncentrat pomidorowy (5 g), mięso z indyka (15 g), sól (1 g), ryż (30 g), śmietana 18% (5g), pieprz, przyprawy, natka, koper. Filet rybny w panierce: dorsz (100g), jajko (15g), bułka pszenna (5g), olej (5g), ziemniaki (150g), sałata rzymska z pomidorami, ogórkiem i oliwkami z sosem ziołowym (100g). Kompot owocowy (200 ml), cukier (3g). A:/1; 3; 4; 7; 9; /	Barszcz ukraiński: włoszczyzna (100 g), mięso z indyka (20 g), buraki (100g), fasola (20g), kapusta biała (20g), ziemniaki (50 g), śmietana 18% (5g), natka, koper, sól (1g), przyprawy. Pierogi z białym serem i polewą jogurtową: ser biały (50 g), mąka (25 g), jajko (5g), masło (5g), jogurt naturalny (30g), cukier (5g). Napar z mięty (200ml) A: /1; 3; 7; 9/
Podwieczorek	Biszkopty (30g), kakao (130g). Owoc (100g) A: /1; 7; /	Wafle ryżowe z musem malinowym (50g). Owoc (100g) Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml). A: / 7; /	Bułeczka z masłem (50g), dżem (5g). Owoc (100g) A: /1; 7; /	Ciasto biszkoptowe z owocami (50g). Owoc (100g) A: /1; 3; 7; /	Kanapka z wędliną i warzywami: bułeczka (35g), masło (5g), kiełbasa krakowska (20g), warzywa (łącznie 25g). Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml). Owoc (100g) 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 gorczycy.