

	Poniedziałek 26.09.2022	Wtorek 27.09.2022	Środa 28.09.2022	Czwartek 29.09.2022	Piątek 30.09.2022
Śniadanie	<p><b>Płatki kukurydziane na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki kukurydziane (20g).</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), krakowska z indyka (25g), ser żółty (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), szynka wieprzowa (20g), jajecznica na maśle (35g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 7; /</p>	<p><b>Płatki miodowe na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki miodowe (30g).</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), serek waniliowy (15g), szynka drobiowa (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), kiełbasa krakowska parzona (20g), twarożek (15g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 3; 7; /</p>	<p><b>Płatki owsiane:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki owsiane (20g).</p> <p>Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), kiełbasa krakowska (20g), pasta z makreli (20g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g)</p> <p>Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 3; 7; /</p>
II Ś	Jabłka (150g)	Banany (150g)	Śliwki (150g)	Banany (150g)	Gruszki (150g)
Obiad	<p><b>Zupa brokułowa:</b> włoszczyzna (75 g), brokuły (60 g), mięso z indyka (15 g), sól (1 g), ziemniaki (50 g), śmietana 18% (10 g), natka pietruszki, przyprawy.</p> <p><b>Spaghetti z sosem bolońskim:</b> (300g): mięso wieprzowe (100g), cebula (30g), sól (1g), pomidory pelati (20g), makaron (60g), ser mozzarella (20g). Owoc (150g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 7; 9; /</p>	<p><b>Krem z marchwi z groszkiem ptysiowym:</b> włoszczyzna (150 g), mięso z indyka (15 g), marchew (90g), groszek ptysiowy (5g), natka (1g), sól (1g), przyprawy.</p> <p><b>Sznyceł drobiowy:</b> filet z kurczaka (100 g), olej rzepakowy (5 g), sól (1g), jajko (15g), bułka tarta (5g), <b>ziemniaki</b> (150g), <b>sałatka grecka:</b> sałata lodowa (50g), pomidorki koktajlowe (30g), ogórek (30g), cebula czerwona (5g), oliwa z oliwek (5g), miód (2g), musztarda (2g). Owoc (150g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 7; 9; /</p>	<p><b>Kapuśniak:</b> włoszczyzna (75 g), kapusta kiszona (50g), mięso z indyka (15 g), ziemniaki (80 g), śmietana 18% (10g), natka (1g), sól (1g), przyprawy.</p> <p><b>Gulasz wieprzowy:</b> mięso wieprzowe (100 g), olej (10g), cebula (15g), sól (1g), pieprz, <b>kasza gryczana</b> (40g), <b>bukiet warzyw (110g)</b>. Owoc (150g)</p> <p>Kompot truskawkowy (200 ml), cukier (3g). A: /1; 6; 7/</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem:</b> włoszczyzna (75 g), mięso z indyka (15 g), koncentrat pomidorowy (10g), ryż (30 g), śmietana 18% (10g), natka (1g), sól (1g), przyprawy, koperek, natka..</p> <p><b>Dorsz z pieca w sosie serowym:</b> dorsz (110 g), mąka (5g), mleko (10ml), masło (5g), ser żółty (15g), olej (5g), sól (1g), <b>ziemniaki</b> (150g), <b>surówka z warzyw mieszanych:</b> cebula (10g), marchew (80g), ogórek kiszony (20g), pietruszka (20g), cukier (2g), sól (1g), olej (5g). Owoc (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 4; 7; 9; /</p>	<p><b>Zupa grochowa:</b> włoszczyzna (75 g), wędzonka (20 g), groch (20 g), sól (1 g), ziemniaki (50 g), przyprawy.</p> <p><b>Świderki z sosem jogurtowo-owocowym i białym serem:</b> makaron (70g), jogurt naturalny (50g), truskawki (30g), ser biały (50g), cukier (5g). Owoc (150g)</p> <p>Lemoniada jabłkowo-miętowa (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 7; 9; /</p>

Podwieczorek	<b>Gofry z bitą śmietaną i owocami (100g)</b>	<b>Budyń do picia (150ml), bułeczka z masłem (35g).</b>	<b>Kruche ciasteczka (40g), kakao (150ml)</b>	<b>Ciasto piaskowe z owocami (50g) – wypiek własny.</b>	<b>Parówki z szynki (50 g), bułeczka z masłem (50g).</b>
	Herbata owocowa (200ml). /1; 7; /	/1; 7; /	Herbata miętowa (200ml) /1; 7; /	Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml). /1; 3; 7; /	Herbata owocowa (200ml). /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, kwas cytrynowy, cukier waniliowy.

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