

	Poniedziałek 30.01.2023	Wtorek 31.01.2023	Środa 01.02.2023	Czwartek 02.02.2023	Piątek 03.02.2022
Śniadanie	<b>Płatki kukurydziane:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki kukurydziane (25g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), szynka drobiowa (15g), serek waniliowy (5g) pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 7; /	<b>Kakao na mleku:</b> mleko 3,2% (200 ml), kakao (5 g), cukier (5 g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), pasta jajeczna (35g), kielbasa krakowska (15g), pomidor, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 7; /	<b>Płatki ryżowe:</b> mleko 3,2% (200 ml), ryżowe (15g).  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). /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), kielbasa żywiecka (20g), ser żółty (20g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 3; 7; /	<b>Płatki czekoladowe pełnoziarniste:</b> mleko 3,2% (200 ml), płatki czekoladowe pełnoziarniste (20g). Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), schab gotowany (20g), serek śmietankowy (15g), pomidor, ogórek, papryka, natka pietruszki (łącznie 25g) Herbata (200ml), cukier (5g), cytryna (3g). /1; 3; 7; /
II Ś	Gruszki (150g)	Pomarańcze (150g)	Mandarynki (150g)	Banany (150g)	Jabłka (150g)
Obiad	<b>Ryżanka:</b> włoszczyzna (75 g), ryż (60 g), mięso z indyka (15 g), sól (1 g), natka, koperek, przyprawy. <b>Gulasz wołowy:</b> mięso wołowe (100 g), olej (10g), cebula (15g), sól (1g), pieprz, <b>ziemniaki</b> (150g), <b>surówka z warzyw mieszanych:</b> cebula (10g), marchew (80g), seler (20g), pietruszka (20g), cukier (2g), sól (1g), olej (5g). Kompot wiśniowy (200 ml), cukier (3g). /1; 7; 9;/	<b>Barszcz biały:</b> włoszczyzna (75 g), mąka (10 g), mięso z indyka (15 g), ziemniaki (100g), sól (1 g), śmietana 18% (10g), przyprawy, koperek, natka.. <b>Pulpet w sosie pomidorowym:</b> szynka wieprzowa (80 g), bułka tarta (5 g), jaja kurze (3 g), olej rzepakowy (5 g), przyprawy, sól (3 g), koperek (1g), mąka (3g), <b>kasza bulgur</b> (30g), <b>surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i kukurydzą</b> (100g). Kompot truskawkowy (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 7; 9;/	<b>Zupa pomidorowa z makaronem:</b> włoszczyzna (75 g), mięso z indyka (15 g), koncentrat pomidorowy (10g), makaron nitki (30 g), śmietana 18% (10g), natka (1g), sól (1g), przyprawy, koperek, natka. <b>Dorsz w panierce:</b> dorsz (100g), jajko (15g), bułka pszenna (5g), olej (5g), <b>ziemniaki</b> (150g), <b>surówka z marchwi i jabłka:</b> marchew (80g), jabłko (20g), cukier (5g). Kompot z czarnej porzeczki (200 ml), cukier (3g). /1; 3; 4; 7; 9; /	<b>Kalafiorowa:</b> włoszczyzna (100 g), kalafior (100 g), mięso z indyka (15 g), ziemniaki (50 g), śmietana 18% (5g), przyprawy, koperek, natka. <b>Łazanki z kapustą i kielbasą:</b> makaron łazanki (60g), kielbasa (40g), kapusta kiszona (80g), cebula (10g), olej (10g), sól (1g), pieprz. Kompot śliwkowy (200 ml), cukier (3g). A: /1; 6; 7/	<b>Barszcz ukraiński:</b> włoszczyzna (75 g), buraki (60 g), mięso z indyka (15 g), fasola (15g), kapusta biała (20g), kielbasa (10g), sól (1 g), ziemniaki (50 g), śmietana 18% (5g), przyprawy, koperek, natka. <b>Naleśniki z białym serem podane z jogurtem naturalnym:</b> ser twarogowy półtłusty (120 g), jaja kurze (15 g), mąka (60 g), cukier (10 g), jogurt naturalny (50 g), Napar z mięty (200ml) A: /1; 3; 6; 7/
Podwieczorek	<b>Kanapka z serem żółtym i warzywami:</b> bułeczka (35g), masło (5g), ser żółty (20g), warzywa. Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml). Owoce /1; 7; /	<b>Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego (150ml):</b> jogurt naturalny (100g), mleko (30ml), truskawki (30g), cukier (3g), <b>ciasteczka biszkoptowe (35g)</b> . Owoce /1; 7; /	<b>Gofry z bitą śmietaną i owocami (100g)</b> Owoce Herbata owocowa (200ml).  /1; 7; /	<b>Racuszki z jabłkiem (150g)</b> Owoce Herbata z cytryną (cukier 5g) (200ml).  /1; 7; /	<b>Parówki z szynki (50 g), bułeczka z masłem (50g)</b> . Owoce Herbata owocowa (200ml).  /1; 7; /

**OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH:** 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 gorczyca.