

**Poniedziałek 04.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 31</p>	Zupa krem z dyni i ziemniaków z grzankami, zabieleną - 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Mięsko z indyka - 40 g</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 50 g</p> <p>Dynia, ziemniaki - 120 g</p> <p>Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g</p> <p>Groszek ptysiowy (mąka <b>pszenna</b>, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b>)), <b>jaja</b>) - 25 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, zioła suszone, gałka muszkatołowa, imbir mielony, papryka słodka - 2g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 59</p>	Gulasz drobiowo - warzywny - 250 g	Gulasz drobiowo - warzywny (kurczak filet, cukinia, papryka, marchewka, <b>seler</b> korzeń, mleko kokosowe (ekstrakt z orzecha kokosa 60%, woda), cebula, czosnek,, przyprawa curry, pieprz, papryka słodka mielona)- 150 g
	Kasza jęczmienna - 120 g	Kasza <b>jęczmienna</b> , ugotowana - 120 g
	Marchewka parowana baby - 48 g	Marchewka baby - 48 g
	Kompot jabłkowy - 240 ml	Kompot jabłkowy (woda, jabłko) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 228 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 38</p>	Chlebek bananowy - 72 g	Chlebek bananowy (mąka <b>pszenna</b> , banan, <b>jaja</b> , jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy, kakao, cynamon, kardamon, soda oczyszczona) - 72 g
	Masło orzechowe - 15 g	Masło orzechowe (100 % orzechów <b>arachidowych</b> ) - 15 g
	Gruszka - 48 g	Gruszka - 48 g



**Wtorek 05.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 192 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 35</p>	Krupnik drobiowy z ziemniakami, niezabielany – 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml            Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula – 120 g            Ziemniaki – 60 g            Mięso drobiowe – 50 g            Kasza <b>jęczmienna</b>, drobna - 25 g            Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 456 Białko (g): 19 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 71</p>	Racuchy drożdżowe (180 g) z sosem jogurtowym z mango i jabłkiem (60 g)	Racuchy drożdżowe (180 g) z sosem jogurtowym z mango i jabłkiem (60 g) (racuchy z drożdżowe: mąka <b>owsiana</b> , mąka <b>pszenna</b> , drożdże, <b>jajko</b> , <b>mleko</b> , olej rzepakowy, cynamon, kardamon; sos jogurtowy z mango i jabłkiem: jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), jabłko, mango, wanilia mielona)
	Kompot porzeczkowy – 240 ml	Kompot porzeczkowy (woda, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 252 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 33</p>	Bagietka pszenna – 40 g	Bagietka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) – 40 g
	Pasta warzywna a' la pizza - 20 g	Pasta warzywna a' la pizza (pomidory, papryka, przecier pomidorowy 30%, oliwa z oliwek, bazyliia oregano, pieprz) - 20 g
	Ser mozzarella - 20 g	Ser mozzarella (pasteryzowane <b>mleko</b> , kultury bakterii, sól, podpuszczka) – 20 g
	Pomarańcza - 48 g	Pomarańcza - 48 g



**Środa 06.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 30</p>	Rosół drobiowo – wołowy z makaronem – 300 ml	<p>Wywar warzywny ( marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Mięso z indyka, mięso wołowe – 50 g</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, por, cebula - 120 g</p> <p>Makaron nitki (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 25 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 444 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 59</p>	Kotlety drobiowe panierowane w otrębach, pieczone – 130 g	Kotlety drobiowe panierowane w otrębach, pieczone (filet z indyka, mąka <b>pszenna</b> , otręby <b>pszenne</b> <b>jaja</b> , papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz) – 130 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie - 48 g	Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, marchew, jabłko, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g
	Kompot rabarbarowy – 240 ml	Kompot rabarbarowy (woda, rabarbar, jabłko) – 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 240 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 34</p>	Pełnoziarniste ciasto marchewkowe ze śliwkami - 72 g	Pełnoziarniste ciasto marchewkowe ze śliwkami (marchew, mąka <b>orkiszowa</b> jasna, mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista, olej rzepakowy, <b>mleko</b> , <b>jajko</b> , śliwki suszone niesiarkowane, wanilia mielona, cynamon, gałka muszkatołowa, przyprawa korzenna (cynamon, gałka muszkatołowa, kolendra, imbir, koper, goździki, ziele angielskie, anyż, pieprz, kardamon), soda oczyszczona) - 72 g
	Melon – 48 g	Melon – 48 g



**Czwartek 07.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b>            Energia (kcal): 180            Białko (g): 7            Tłuszcz (g): 8            Węglowodany (g): 19</p>	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną – 300 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml Pomidory – 120 g Przecier pomidorowy 30% - 40 g Mięso z indyka – 50 g Ryż biały - 25 g Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) – 10 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g
<p><b>II danie</b>            Energia (kcal): 408            Białko (g): 20            Tłuszcz (g): 10            Węglowodany (g): 60</p>	Makaron świderki (96 g) z ragout wołowym i parmezanem (180 g)	Makaron świderki (96 g) z ragout wołowym i parmezanem (180 g) (makaron świderki (semolina z pełnoziarnistej <b>pszenicy durum</b> , woda), mięso wieprzowe, marchewka, <b>seler</b> , por, cebula, przecier pomidorowy 30%, ser parmezan ( <b>mleko</b> , żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka, substancja konserwująca (lizozym (z <b>jaj</b> )), pieprz, papryka słodka mielona, bazylią, oregano, natka pietruszki, koperek)
	Kompot agrestowy – 240 ml	Kompot agrestowy (woda, agrest, jabłko) – 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b>            Energia (kcal): 240            Białko (g): 8            Tłuszcz (g): 5            Węglowodany (g): 41</p>	Koktajl malinowy na jogurcie z nasionami chia – 120 ml	Koktajl malinowy na jogurcie z nasionami chia (jogurt naturalny Zott ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), maliny, nasiona chia) – 120 ml
	Chałka drożdżowa – 40 g	Chałka drożdżowa (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajo</b> , <b>mleko</b> , masło ekstra 82% tłuszczu, drożdże, przyprawy) – 40 g
	Banan - 48 g	Banan - 48 g



**Piątek 08.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 192 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31</p>	Zupa jarzynowa z zacierką, zabieleną – 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Ziemniaki, groch zielony, fasola szparagowa, marchew, kapusta biała, <b>seler</b>, por, pietruszka, natka pietruszki- 120 g</p> <p>Mięso z indyka – 50 g</p> <p>Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g</p> <p>Zacierka (<b>jajko</b>, mąka <b>pszenna</b>, sól) - 25 g</p> <p>Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 456 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 65</p>	Ryba panierowana, pieczona - 130 g	Ryba panierowana, pieczona ( <b>ryba</b> dorsz – filet, <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , sól, drożdże), przyprawy: pieprz, papryka słodka mielona) - 130 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z podkiszanej kapusty – 48 g	Surówka z podkiszanej kapusty (kapusta kiszona, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek) - 48 g
	Kompot z owoców leśnych – 240 ml	Kompot z owoców leśnych (woda, owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna) – 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 246 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 39</p>	Muffinki cytrynowe z kawałkami czekolady - 72 g	Muffinki cytrynowe z kawałkami gorzkiej czekolady (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>orkiszowa</b> , <b>jajka</b> , <b>mleko</b> 2% tł, olej rzepakowy, sok i skórka z cytryny, czekolada gorzka 72% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, naturalny aromat waniliowy, masa kakaowa minimum 72%), soda oczyszczona) - 72 g
	Mandarynka – 48 g	Mandarynka – 48 g

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.



**Poniedziałek 11.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 32</p>	Delikatny barszcz biały z jajkiem, zabieleny - 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, por, pietruszka, cebula - 50 g</p> <p>Mięso z indyka - 50 g</p> <p>Zakwas pszenny do barszczu (mąka <b>pszenna</b>, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, majeranek) - 40 ml</p> <p><b>Jajko</b> gotowane - 40 g</p> <p>Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, lubczyk - 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 408 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 74</p>	Pierogi z owocami - 190 g	Pierogi z owocami (ciasto pierogowe: mąka <b>pszenna</b> , woda, sól; farsz: owoce (jabłko/ gruszka/ śliwki)) - 190 g
	Jogurt naturalny - 60 g	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii) - 60 g
	Kompot jabłkowy - 240 ml	Kompot jabłkowy (woda, jabłka) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 228 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 31</p>	Bułeczka pszenna - 40 g	Bułeczka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , woda, zakwas <b>pszenny</b> , sól) - 40 g
	Hummus z ciecierzycy i czerwonego buraka - 15 g	Hummus z ciecierzycy i czerwonego buraka (ciecierzyca, burak czerwony, pasta sezamowa tahini ( <b>sezam</b> ), oliwa z oliwek, czosnek, sól sodowo - potasowa, pieprz, kmin rzymski) - 15 g
	Ser żółty - 20 g	Ser żółty ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 20 g
	Banan - 48 g	Banan - 48 g



**Wtorek 12.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 32</p>	Rosół z czterech mięs z makaronem – 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml            Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula, por - 120 g            Mięso z indyka, mięso z kaczki, mięso wołowe, mięso wieprzowe – 50 g            Makaron nitki (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) – 30 g            Przyprawy: pieprz czarny, zioła suszone, lubczyk – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 47</p>	Tradycyjny kotlecik schabowy, pieczony – 130 g	Tradycyjny kotlet schabowy, pieczony (wieprzowina - schab, <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , sól, drożdże), przyprawy: pieprz, papryka słodka mielona, czosnek granulowany) - 130 g
	Ziemniaki – 110 g	Ziemniaki – 110 g
	Kapusta zasmażana - 48 g	Kapusta zasmażana (kapusta biała, cebula, marchew, bulion warzywny, mąka <b>pszenna</b> , koper, przyprawy: pieprz) – 48 g
	Kompot porzeczkowy – 240 ml	Kompot porzeczkowy (woda, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 252 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 47</p>	Smoothie marchewkowo -jabłkowe – 120 ml	Smoothie marchewkowo -jabłkowe (jogurt naturalny Zott ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), marchewka, jabłko) – 120 ml
	Chrupki kukurydziane - 24 g	Chrupki kukurydziane (kaszka kukurydziana) - 24 g
	Jabłko - 48 g	Jabłko - 48 g



**Środa 13.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 38</p>	Krem porowo - kalafiorowy z grzankami, zabieleny – 300 ml	<p>Wywar warzywny ( marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 40 g Kalafior; por - 120 g Mięsko z indyka - 50 g Chleb pszenny - grzanki ( mąka <b>pszenna</b>, woda, zakwas <b>pszenny</b>, sól) - 30 g Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: pieprz czarny, zioła suszone, papryka słodka mielona, gałka muszkatołowa, kurkuma – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 408 Białko (g): 19 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 61</p>	Gulasz wołowy z papryką – 180 g	Gulasz wołowy z papryką (wołowina, papryka kolorowa, cebula,, czosnek, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy: liść laurowy, tymianek, rozmaryn, słodka papryka, sól sodowo – potasowa, pieprz) - 180 g
	Kluski śląskie - 48 g	Kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jajko</b> , przyprawy: sól sodowo -potasowa, pieprz) - 48 g
	Ogórek kiszony - 48 g	Ogórek kiszony - 48 g
	Kompot wiśniowy – 240 ml	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie, jabłko) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 245 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 41</p>	Muffinki miodowo - cytrynowe z kruszonką kokosową - 72 g	Muffinki miodowo - cytrynowe z kruszonką kokosową (mąka <b>pszenna</b> , jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), <b>jajka</b> , olej rzepakowy, wiórki kokosowe, miód pszczelej, sok z cytryny, skórka otarta z cytryny, wanilia, cynamon, soda oczyszczona)- 72 g
	Mandarynka - 48 g	Mandarynka - 48 g





**Czwartek 14.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b>            Energia (kcal): 200            Białko (g): 6            Tłuszcz (g): 7            Węglowodany (g): 29</p>	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, zabelana – 300 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml Mięso z indyka – 50 g Pomidory – 120 g Przecier pomidorowy 30% - 40 ml Makaron drobny (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) – 30 g Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: pieprz czarny, papryka słodka mielona – 2 g
<p><b>II danie</b>            Energia (kcal): 444            Białko (g): 22            Tłuszcz (g): 12            Węglowodany (g): 62</p>	Medaliony drobiowe z zieloną cebulką – 110 g	Medaliony drobiowe z zieloną cebulką (Medalion drobiowy, cebula dymka, czosnek, olej rzepakowy, tymianek, pieprz) - 110 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z tartego selera z jabłkiem - 48 g	Surówka z tartego selera z jabłkiem ( <b>seler</b> , jabłko, sok z cytryny, rodzynki suszone niesiarkowane, oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g
	Kompot agrestowy – 240 ml	Kompot agrestowy (woda, agrest, jabłko) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b>            Energia (kcal): 240            Białko (g): 7            Tłuszcz (g): 10            Węglowodany (g): 31</p>	Ciasto czekoladowe z wiśniami - 72 g	Ciasto czekoladowe z wiśniami (mąka <b>pszenna</b> , mąka orkiszowa, wiśnie, banany, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> 2% tł., olej rzepakowy, kakao, czekolada gorzka 72% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, naturalny aromat waniliowy, Masa kakaowa minimum 72%), daktyl, soda oczyszczona) - 72 g
	Melon - 48 g	Melon - 48 g



**Piątek 15.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 192 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 35</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny – 300 ml</p>	<p>Wywar warzywny ( marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Buraki – 120 g Ziemniaki - 50 g Zakwas buraczany – 50 ml Mięsko z indyka - 50 g Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 ml Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 60</p>	<p>Makaron (96 g) z twarogiem i miodem (120 g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych – 240 ml</p>	<p>Makaron (96 g) z twarogiem i miodem (120 g) (makaron (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda), ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), miód pszczoły)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (woda, owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna)) - 240 ml</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 228 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 43</p>	<p>Chleb pszenny - 35 g</p> <p>Pasta z soczewicy i ciecierzycy z pieczoną papryką - 15 g</p> <p>Ser mozzarella - 20 g</p> <p>Gruszka - 48 g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <b>pszenna</b>, woda, zakwas <b>pszenny</b>, sól) – 35 g</p> <p>Pasta z soczewicy i ciecierzycy z pieczoną papryką (soczewica, ciecierzycy, papryka, przecier pomidorowy, olej przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz) – 15 g</p> <p>Ser mozzarella (pasteryzowane <b>mleko</b>, kultury bakterii, sól, podpuszczka) – 20 g</p> <p>Gruszka - 48 g</p>

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.



**Poniedziałek 18.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 192 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34</p>	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami, zabieleną - 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Fasolka szparagowa, brokuł kalafior, marchew, groszek zielony, kukurydza słodka, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, cebula, czosnek - 120 g</p> <p>Przecier pomidorowy 30 % - 50 ml</p> <p>Mięso z indyka - 50 g</p> <p>Ziemniaki - 50 g</p> <p>Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, lubczyk - 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 58</p>	Filecik z kurczaka (110 g) w sosie curry warzywami na mleku kokosowym (150 g)	Filecik z kurczaka (110 g) w sosie curry warzywami na mleku kokosowym (150 g)(mięso z kurczaka, cukinia, dynia, papryka kolorowa, pomidor, koncentrat pomidorowy 30%, mleko kokosowe (ekstrakt z orzecha kokosa 60%, woda), przyprawa curry, pieprz, kurkuma)
	Kasza bulgur - 120 g	Kasza bulgur ( <b>pszenica</b> ), ugotowana - 120 g
	Parowany brokuł z olejem lnianym - 48 g	Parowany brokuł z olejem lnianym (brokuł, olej lniany) - 48 g
	Kompot jabłkowy - 240 ml	Kompot jabłkowy (woda, jabłka) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 230 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 41</p>	Jogurt z owocami leśnymi - 120 g Wafle ryżowe - 24 g	Jogurt z owocami leśnymi ( jogurt grecki ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna)) - 120 g Wafle ryżowe (ryż brązowy) - 24 g
	Banan- 48 g	Banan- 48 g



**Wtorek 19.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b>            Energia (kcal): 204            Białko (g): 7            Tłuszcz (g): 7            Węglowodany (g): 28</p>	Zupa ogórkowa z ryżem, zabelana - 300 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Ogórek kiszony - 120 g Marchew, <b>seler</b> , pietruszka - 40 g Zakwas kiszony spod ogórków - 40 ml Mięso z indyka - 50 g Ryż basmati - 25 g Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny - 2 g
<p><b>II danie</b>            Energia (kcal): 440            Białko (g): 22            Tłuszcz (g): 12            Węglowodany (g): 61</p>	Makaron spaghetti (96 g) z sosem bolońskim z serem mozzarella (150 g) Kompot porzeczkowy - 240 ml	Makaron spaghetti (96 g) z sosem bolońskim z serem mozzarella (150 g) (makaron spaghetti (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda), mięso wołowo - drobiowe, pomidor, przecier pomidorowy 30 %, papryka, marchew, <b>seler</b> , por, olej rzepakowy, ser mozzarella (pasteryzowane <b>mleko</b> , kultury bakterii, sól, podpuszczka), bazyli, oregano, pieprz, papryka słodka mielona) Kompot porzeczkowy (woda, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jabłko) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b>            Energia (kcal): 240            Białko (g): 5            Tłuszcz (g): 12            Węglowodany (g): 28</p>	Muffinki z czerwonego buraka z kakao i pomarańczą - 72 g Jabłko - 48 g	Muffinki z czerwonego buraka z kakao i pomarańczą (burak czerwony, mąka <b>orkiszowa</b> , banan, <b>jajko</b> , kakao, daktyl, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), czekolada gorzka 70% (miazga kakaowa, cukier, emulgator lecytyny (ze słonecznika), ekstrakt z wanilii, masa kakaowa minimum 70%), soda oczyszczona, wanilia mielona) - 72 g Jabłko - 48 g



**Środa 20.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 29</p>	Rosół drobiowy z makaronem – 300 ml	<p>Wywar warzywny ( marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Mięso z indyka, mięso drobiowe – 50 g</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 120 g</p> <p>Makaron nitki (Semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 25 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, zioła suszone.</p> <p>Majeranek, tymianek, lubczyk – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 450 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 62</p>	Pałki z kurczaka pieczone w miodzie i tymianku - 150 g	Pałki z kurczaka pieczone w miodzie i tymianku (pałki z kurczaka, miód pszczeleli, oliwa z oliwek, tymianek, czosnek granulowany, papryka słodka mielona, pieprz) - 150 g
	Ziemniaki – 110 g	Ziemniaki – 110 g
	Surówka z buraczków czerwonych i ogórka kiszzonego na jogurcie naturalnym - 48 g	Surówka z buraczków czerwonych i ogórka kiszzonego (buraki czerwone, ogórek kiszony, jabłko, cebula, natka pietruszki, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g
	Kompot wiśniowy – 240 ml	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie, jabłka) – 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27</p>	Galaretka z prażonych owoców na siemieniu lnianym z kleksem jogurtu greckiego - 120 g	Galaretka z prażonych owoców na siemieniu lnianym z kleksem jogurtu greckiego (owoce prażone (jabłko, gruszka, brzoskwinia), siemię lniane mielone, sok z cytryny, żelatyna, jogurt grecki ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna)) - 120 g
	Pałeczki kukurydziane - 24 g	Pałeczki kukurydziane (kaszka kukurydziana) – 24 g
	Mandarynka – 48 g	Mandarynka – 48 g



Czwartek 21.03.2024

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 190 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 27</p>	Krem paprykowy z grzankami – 200 ml	<p>Wywar warzywny ( marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml  <b>Marchew, seler, por, cebula, czosnek</b> - 50 g            Papryka – 120 g            Pomidory - 60 g            Przecier pomidorowy 30% - 30 ml            Mięso z indyka – 50 g            Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 ml            Chleb pszenny - grzanki (mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól sodowo – potasowa) - 20 g            Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, papryka słodka mielona, majeranek, tymianek, bazylia – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 430 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 68</p>	Parowańce drożdżowe (180 g) z jogurtem borówkowym (60 g)	Parowańce drożdżowe (180 g) z jogurtem borówkowym (60 g) (parowańce drożdżowe: mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , <b>mleko 2 % tł.</b> , oliwa z oliwek, miód, sól, drożdże, jogurtem borówkowym: jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), borówki)
	Kompot agrestowy – 240 ml	Kompot agrestowy (woda, agrest, jabłko) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 228 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 27</p>	Bułeczka grahamka - 40 g	Bułeczka grahamka (mąka <b>pszenna</b> (w tym <b>graham</b> 45,8%), woda, mąka <b>żytnia</b> , sól, kminek) - 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b> )) – 5 g
	Ser biały w plastrach - 20 g	Ser twarogowy w plastrach (serek śmietankowy (z <b>mleka</b> ), żelatyna wieprzowa, błonnik roślinny, stabilizator: mączka chleba świętojańskiego, sól) – 20 g
	Pomidor – 10 g	Pomidor – 10 g
	Melon - 48 g	Melon - 48 g



**Piątek 22.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 32</p>	Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabielany – 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Kasza <b>jęczmienna</b>, drobna - 25 g Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, por, cebula, czosnek – 120 g Ziemniaki - 50 g Przyprawy: pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony, koperek – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 430 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 57</p>	Paluszki rybne panierowane, pieczone – 130 g	Paluszki rybne z dorsza panierowane, pieczone ( <b>ryba</b> – filet, <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , sól, drożdże), przyprawy: pieprz, papryka słodka mielona) - 130 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z czerwonej kapusty na oliwie z oliwek - 48 g	Surówka z czerwonej kapusty na oliwie z oliwek (czerwona kapusta, cebula, jabłko, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g
	Kompot z owoców leśnych – 240 ml	Kompot z owoców leśnych (woda, owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna)) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 230 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 43</p>	Budyń jaglany z frużeliną jagodową - 120 g	Budyń jaglany z frużeliną jagodową (kasza jaglana, <b>mleko</b> 2% tł., daktyle, banan, wanilia mielona, cynamon, frużelina jagodowa (owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna), daktyle suszone niesiarkowane, mąka ziemniaczana)) - 120 g
	Gruszka – 48 g	Gruszka – 48 g

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.



**Poniedziałek 25.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 45 Węglowodany (g): 28</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem, zabieleniana - 300 ml</p>	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml  <b>Marchew, seler, pietruszka, por</b> - 120 g  <b>Koperek</b> - 25 g  <b>Mięsko z indyka</b> - 50 g  <b>Ryż paraboliczny</b> - 25 g  <b>Śmietana 12 %</b> (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 ml            Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, listki laurowe - 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 440 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 69</p>	<p>Kluseczki twarogowe z masłem i bułką tartą - 190 g</p>	<p>Kluseczki twarogowe z masłem i bułką tartą (kluski leniwe (ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), <b>jajko</b>, mąka <b>pszenna</b>, mąka ziemniaczana, sól), bułka tarta (mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże), masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b>)), wanilia mielona) - 190 g</p>
	<p>Parowane marchewki baby - 48 g</p>	<p>Parowane marchewki baby (marchewka baby)- 48 g</p>
	<p>Kompot jabłkowy - 240 ml</p>	<p>Kompot jabłkowy (woda, jabłka, cynamon) - 240 ml</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 228 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 29</p>	<p>Weka pszenna - 40 g</p>	<p>Weka pszenna (mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) - 40 g</p>
	<p>Twarożek ziołowy - 20 g</p>	<p>Twarożek ziołowy (ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny (<b>mleko</b>, białka mleka, żywe kultury bakterii), koperek, szczypiorek, natka pietruszki, przyprawy: sól sodowo - potasowa) - 16 g</p>
	<p>Kabanos drobiowy - 35 g</p>	<p>Kabanos drobiowy (na 100 g kabanosów zużyto 130 g mięsa z kurcząt, sól, przyprawy) - 35 g</p>
	<p>Jabłko - 48 g</p>	<p>Jabłko - 48 g</p>





**Wtorek 26.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 30	Rosół drobiowy z makaronem – 300 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Mięso drobiowe – 50 g Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula - 120 g Makaron nitki (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 25 g Przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, tymianek, majeranek – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 440 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 17 Węglowodany (g): 47	Pieczeń schabowa (110 g) w sosie własnym (60 g)	Pieczeń schabowa (110 g) w sosie własnym (60 g) (wieprzowina - schab, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, czosnek suszony granulowany, cebula suszona, pieprz czarny, pieprz ziółowy, papryka słodka mielona, pietruszka suszona, majeranek, tymianek)
	Kasza jęczmienna, drobna - 120 g	Kasza <b>jęczmienna</b> drobna, ugotowana - 120 g
	Buraczki na ciepło – 48 g	Buraczki na ciepło (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz) - 48 g
	Kompot porzeczkowy – 240 ml	Kompot porzeczkowy (woda, czerwona porzeczka, czarna porzeczka, jabłko) – 240 ml
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 228 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 34	Smoothie bananowe z mielonym siemieniem lnianym i brzoskwiniami - 120 ml	Smoothie bananowe z mielonym siemieniem lnianym i brzoskwiniami (banan, brzoskwinia, <b>mleko</b> 2% tł, siemię lniane mielone) - 120 ml
	Wafle ryżowe – 24 g	Wafle ryżowe (ryż brązowy) – 24 g
	Gruszka – 48 g	Gruszka – 48 g



**Środa 27.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 29</p>	Zupa wiosenna z ziemniakami, zabelana – 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml</p> <p>Ziemniaki, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchew, kapusta biała, <b>seler</b>, por, pietruszka, natka pietruszki, koperek – 120 g</p> <p>Mięso z indyka – 50 g</p> <p>Śmietana 12 % (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g</p> <p>Przyprawy: tymianek, majeranek, gałka muszkatołowa, pieprz czarny – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 448 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 76</p>	Naleśniki z serkiem owocowym i wiórkami gorzkiej czekolady - 190 g	Naleśniki z serkiem owocowym i wiórkami gorzkiej czekolady (ciasto naleśnikowe: mąka <b>pszenna</b> jasna, mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>jajka</b> , <b>mleko</b> , olej rzepakowy), serek owocowy: ser twarogowy chudy ( <b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), owoce: czekolada gorzka 70% (miazga kakaowa, cukier, emulgator lecytyny (ze słonecznika), przyprawa korzenna, masa kakaowa minimum 70%)) - 190 g
	Kompot wiśniowy – 240 ml	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie, jabłko) – 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 216 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 29</p>	Mini paszteciki z mięsem, warzywami i serem żółtym - 72 g	Mini paszteciki z mięsem i warzywami (ciasto drożdżowe: mąka <b>pszenna</b> , drożdże, <b>mleko</b> 2% tł., <b>jaja</b> , cukier, sól; farsz mięsno-warzywny: mięso drobiowe mielone, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, natka pietruszki, oregano, papryka słodka mielona, sól sodowo-potasowa, pieprz, oliwa z oliwek; ser żółty ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 72 g
	Pomarańcza - 48 g	Pomarańcza - 48 g



**Czwartek 28.03.2024**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 26</p>	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym, zabilana serkiem mascarpone – 300 ml	<p>Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Pomidory – 120 g Przecier pomidorowy 30% - 10 g Mięso z indyka – 50 g Groszek ptysiowy (mąka <b>pszenna</b>, masło (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b>)), <b>jaja</b>) – 25 g Serek mascarpone (śmietanka (z <b>mleka</b>), <b>mleko</b>, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) - 20 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 420 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 57</p>	Zapiekany filec z kurczaka z warzywami i serem - 110 g	Zapiekany filec z kurczaka z warzywami i serem (filec z indyka, marchew, <b>seler</b> , papryka, ser żółty ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), oliwa z oliwek, przyprawy: papryka słodka, cebula suszona, czosnek granulowany, bazyli,, pieprz czarny, oregano) – 110 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z białej kapusty - 48 g	Surówka z białej kapusty (kapusta biała, marchew, syrop klonowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz) - 48 g
	Kompot agrestowy – 240 ml	Kompot agrestowy (woda, agrest, jabłka) - 240 ml
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 224 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 28</p>	Brownie owsiane z wiśniami - 72 g	Brownie owsiane z wiśniami (mąka <b>orkiszowa</b> , mąka <b>owsiana</b> , wiśnie, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> 2% tł., czekolada gorzka 72% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, naturalny aromat waniliowy, Masa kakaowa minimum 72%), olej rzepakowy, daktyle, banany, soda oczyszczona) - 72 g
	Mandarynka – 48 g	Mandarynka – 48 g



**Piątek 29.03.2024**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 192 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30</p>	<p>Wielkanocny barszcz biały, niezabielany – 300 ml</p>	<p>Wywar warzywny ( marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula, czosnek - 120 g Zakwas pszenny do barszczu (mąka <b>pszenna</b>, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, majeranek) – 60 ml Mięso drobiowe - 50 g Ziemniaki - <b>50 g</b> Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 420 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 65</p>	<p>Pierogi ruskie polane masłem masłem - 190 g</p>	<p>Pierogi ruskie polane masłem masłem (ciasto na pierogi (mąka <b>pszenna</b>, woda, sól), farsz ruski: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b>), przyprawy: pieprz)) - 190 g</p>
	<p>Surówka z marchwi, jabłka i selera - 48 g</p>	<p>Surówka z marchwi, jabłka i selera (marchew, jabłko, <b>seler</b>., rodzynki suszone niesiarkowane, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g</p>
	<p>Kompot z owoców leśnych - 240 ml</p>	<p>Kompot z owoców leśnych (woda, owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna)) - 240 ml</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 240 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 32</p>	<p>Cytrynowa babka wielkanocna - 72 g</p>	<p>Cytrynowa baba wielkanocna (mąka <b>pszenna</b>, skrobia ziemniaczana, <b>jaja</b>, <b>mleko</b> 2% tł., banan, olej rzepakowy, sok z cytryny, skórka cytrynowa, skórka pomarańczowa, soda oczyszczona)- 72 g</p>
	<p>Banan - 48 g</p>	<p>Banan - 48 g</p>

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.

