

Poniedziałek 05.02.2024

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Zupa Energia (kcal): 192 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 30</p>	Zupa pomidorowa z z drobnym makaronem, zabieleną - 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) - 180 ml</p> <p>Pomidory - 120 g Przecier pomidorowy 30% - 30 ml Mięso z indyka - 50 g Makaron drobny, ugotowany (semolina z pszenicy durum, woda) - 60 g Śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy; pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone - 2 g</p>
<p>II danie Energia (kcal): 432 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 59</p>	<p>Bitka wieprzowa (110 g) w sosie własnym (60 g)</p> <p>Kasza jęczmienna - 120 g</p> <p>Marchewka na ciepło - 50 g</p> <p>Kompot jabłkowy - 240 ml</p>	<p>Bitka wieprzowa (110 g) w sosie własnym (60 g) (wieprzowina schab, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)</p> <p>Kasza jęczmienna, ugotowana - 120 g</p> <p>Marchewka na ciepło (marchewka, oliwa z oliwek) - 50 g</p> <p>Woda - 240 ml, Jabłka - 50 g</p>
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 204 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 29</p>	<p>Ciasto orkiszowe na jogurcie z owocami - 72 g</p> <p>Pomarańcza - 48 g</p>	<p>Ciasto orkiszowe a jogurcie z owocami (mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy, owoce sezonowe, soda oczyszczona) - 72 g</p> <p>Pomarańcza - 48 g</p>



Wtorek 06.02.2024

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 12</p>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną – 300 ml	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, seler , pietruszka, cebula, por - 50 g Kalafior – 120 g Ziemniaki - 40 g Mięso z indyka – 50 g Śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g
<p>II danie Energia (kcal): 430 Białko (g): 19 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 65</p>	Racuchy żytnie na kefirze z jabłkiem i brzoskwinia – 190 g	Racuchy żytnie na kefirze z jabłkiem i brzoskwinia (mąka żytnia , mąka pszenna , płatki owsiane , drożdże, banan, jajko , kefir (mleko , żywe kultury kefirowe), jabłka, brzoskwinia, olej rzepakowy, cynamon, kardamon, wanilia mielona, soda oczyszczona) – 190 g
	Kwaśna śmietana - 60 g	Kwaśna śmietana (śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), sok z cytryny) - 60 g
	Kompot porzeczkowy – 240 ml	Woda – 340 ml, Porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko - 50 g
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 252 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 33</p>	Mini calzone z farszem pizzowym – 72 g Jabłko – 48 g	Mini calzone z farszem pizzowym (mąka pszenna , drożdże, oliwa z oliwek, ser mozzarella (pasteryzowane mleko , kultury bakterii, sól, podpuszczka), pomidory pelatti, cebula, papryka, czosnek, szynka drobiowa (mięso z piersi kurczaka (105 g mięsa w 100g produktu), bazylija, oregano, pieprz, sól) – 72 g Jabłko – 48 g



Środa 07.02.2024

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Zupa Energia (kcal): 204 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 30</p>	Rosół wołowo - drobiowy z lubczykiem i 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) - 180 ml</p> <p>Mięso wołowe, mięso drobiowe – 50 g</p> <p>Marchew, seler, pietruszka, cebula - 120 g</p> <p>Makaron nitki, ugotowany (semolina z pszenicy durum, woda) - 60 g</p> <p>Przyprawy:, pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone – 2 g</p>
<p>II danie Energia (kcal): 436 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 58</p>	Zrazy drobiowe w serowej panierce - 130 g	Zrazy drobiowe w serowej panierce (filet z indyka, jajka , płatki owsiane , ser żółty (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), mąka pszenna , natka pietruszki, pieprz, papryka słodka mielona) - 130 g
	Ziemniaki – 110 g	Ziemniaki – 110 g
	Buraczki na zimno z ogórkiem kiszonym – 48 g	Buraczki na zimno z ogórkiem kiszonym (buraki, ogórek kiszony, marchew, jabłko, sok z cytryny, przyprawy: sól, pieprz) - 48 g
	Kompot wiśniowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Wiśnie, jabłko – 50 g
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 36</p>	<p>Muffinki cynamonowe na kefirze z nutą pomarańczy - 72 g</p> <p>Banan - 48 g</p>	<p>Muffinki cynamonowe na kefirze z nutą pomarańczy (mąka pszenna, mąka orkiszowa, kefir (mleko, żywe kultury kefirowe), jajko, olej rzepakowy, cynamon, sok z cytryny, kandyzowana skórka pomarańczy (pomarańcza, sok wyciśnięty z pomarańczy, syrop klonowy)) - 72 g</p> <p>Banan - 48 g</p>



Czwartek 08.02.2024

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 27</p>	Krupnik z mięsem drobiowym i ziemniakami – 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, seler, pietruszka, por – 40 g Ziemniaki – 60 g Mięso z indyka – 50 g Kasza jęczmienna, ugotowana - 50 g Natka pietruszki - 5 g Przyprawy – lubczyk, sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g</p>
<p>II danie Energia (kcal): 432 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 55</p>	Pierogi z mięsem polane masłem - 190 g	Pierogi z mięsem polane masłem (Ciasto na pierogi (mąka pszenna , woda, olej rzepakowy), mięso wieprzowe, mięso z indyka, przyprawy: pieprz), masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka))) - 190 g
	Surówka z kapusty czerwonej – 48 g	Surówka z czerwonej kapusty (czerwona kapusta, cebula, sok z cytryny, olej, cukier, pieprz, sól sodowo - potasowa)– 48 g
	Kompot agrestowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Kompot agrestowy (agrest, jabłko) - 50 g
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 216 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 28</p>	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól) – 20 g
	Chleb żytni - 20 g	Chleb żytni (mąka żytnia , mąka żytnia razowa, woda, zakwas żytni , sól) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5 g
	Ser biały w plastrach - 20 g	Ser twarogowy w plastrach (serek śmietankowy (z mleka), żelatyna wieprzowa, błonnik roślinny, stabilizator: mączka chleba świętojańskiego, sól) – 20 g
	Sałata zielona – 10 g	Sałata zielona – 10 g
	Gruszka - 48 g	Gruszka - 48 g



Piątek 09.02.2024

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Zupa Energia (kcal): 190 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32</p>	Zupa krem z dyni i batatów z grzankami zabieleną mleczkiem kokosowym – 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) - 150 ml</p> <p>Marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek - 50 g</p> <p>Bataty, dynia – 120 g</p> <p>Mięso drobiowe - 50 g</p> <p>Chleb pszenny - grzanki (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) – 25 g</p> <p>Mleczko kokosowe (ekstrakt z orzecha kokosa 60%, woda) – 30 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, kurkuma, słodka papryka – 2 g</p>
<p>II danie Energia (kcal): 444 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 56</p>	Ryba (110 g) z sosem greckim (60 g)	Ryba (110 g) z sosem greckim (60 g) (ryba filet, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, papryka słodka mielona, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z podkiszanej kapusty - 48 g	Surówka z podkiszanej kapusty (kapusta podkiszana, marchew, cebula, oliwa z oliwek) - 48 g
	Kompot z owoców leśnych – 240 ml	Woda – 240 ml, owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna) - 50 g
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 36</p>	<p>Waniliowy pudding ryżowy z frużeliną malinową - 120 g</p> <p>Mandarynka - 48 g</p>	<p>Waniliowy pudding ryżowy z frużeliną malinową (ryż jaśminowy, mleko 2% tł., frużelina malinowa (maliny, mąka ziemniaczana), laska wanilii, cynamon) - 120 g</p> <p>Mandarynka - 48 g</p>

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

