

**Poniedziałek 02.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 216 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 32	Zupa pomidorowa zabelana mleczkiem kokosowym z ryżem - 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) - 180 ml Pomidory - 60 g Przecier pomidorowy 30% - 30 ml Mięso z indyka - 50 g Ryż biały, ugotowany - 60 g Mleko kokosowe (ekstrakt z orzecha kokosa 80%, woda) - 25 ml Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 408 Białko (g): 34 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 47	Gulasz wieprzowy z warzywami- 130 g	Gulasz wieprzowy z warzywami (łopatka wieprzowa, cebula, papryka kolorowa, por, czosnek, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koncentrat pomidorowy, przyprawy: liść laurowy, tymianek, rozmaryn, słodka papryka, sól sodowo - potasowa, pieprz) - 130 g
	Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g	Kasza <b>jęczmienna</b> pęczak, ugotowana - 120 g
	Surówka szwedzka - 48 g	Surówka szwedzka (sałata zielona, cebula biała, pomidor, ogórek, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy: pieprz) - 48 g
	Kompot jabłkowy - 240 ml	Woda - 240 ml, Jabłko - 50 g

**Wtorek 03.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 28	Zupa krem z kalafiora z białej rzepy z grzankami - 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, <b>seler</b> , pietruszka - 30 g Mięso z indyka - 50 g Biała rzepa, kalafior - 120 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 10 g Chleb pszenny - grzanki (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) - 30 g Zioła (majeranek, tymianek) - 5 g Przyprawy: pieprz czarny - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 468 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 61	Pampuchy drożdżowe (96 g) z koktajlem borówkowym (60 g)	Pampuchy drożdżowe (96 g) z koktajlem borówkowym (60 g) (Pampuchy drożdżowe: mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , olej rzepakowy, drożdże, cukier; koktajl borówkowy: jogurt skyr naturalny ( <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus), borówki)
	Kompot porzeczkowy - 240 ml	Woda - 240 ml, Porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko - 50 g



**Środa 04.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 30	Zupa meksykańska – 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) - 180 ml Pomidory, cebula, czosnek, marchewka, kukurydza konserwowa – 120 g Czerwona fasolka - 40 g Mięso wieprzowe, mielone – 50 g przecier pomidorowy 30% - 50 ml Przyprawy: pieprz czarny, słodka papryka mielona, oregano, kmin rzymski – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 28	Medaliony z indyka w panierce razowej ze świeżą kolendrą, pieczone - 130 g	Medaliony z indyka w panierce razowej ze świeżą kolendrą, pieczone (medaliony z indyka, mąka <b>pszenna</b> , płatki <b>owsiane</b> mielone, <b>jaja</b> , kolendra świeża,, pieprz) - 130 g
	Ziemniaki – 110 g	Ziemniaki – 110 g
	Kapusta czerwona parzona - 48 g	Czerwona kapusta parzona (kapusta czerwona, cebula, jabłko, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól sodowo - potasowa) – 48 g
	Kompot wiśniowy – 240 ml	Woda – 240 ml, wiśnie, jabłko – 50 g

**Czwartek 05.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 228 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 28	Rosół z kaczki i indyka 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) - 200 ml Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula - 50 g Mięso z indyka, mięso z kaczki – 60 g Makaron nitki, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) – 60 g Przyprawy – lubczyk, majeranek, tymianek, pieprz czarny – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 456 Białko (g): 32 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 55	Kurczak pieczony w sosie miodowym - 130 g	Kurczak pieczony w sosie miodowym (filet z kurczaka, miód, oliwa z oliwek, tymianek, majeranek, pieprz, papryka słodka mielona, czosnek granulowany) - 130 g
	Ziemniaki – 110 g	Ziemniaki – 110 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z delikatnym sosem tzatziki - 48 g	Surówka z kapusty pekińskiej z delikatnym sosem tzatziki (kapusta pekińska, ogórek, marchewka, cebula, czosnek, jogurt grecki ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), sok z cytryny, koperek, pieprz)- 48 g
	Kompot agrestowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Agrest, jabłko - 50 g

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



**Poniedziałek 09.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 29	Barszcz czerwony z jajkiem, zabieleny - 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) - 180 ml Buraki, ziemniaki - 100 g Zakwas buraczany - 50 ml Mięsko z indyka - 50 g <b>Jajko</b> - 50 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 10 ml Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 456 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 56	Makaron pełnoziarnisty świderki (96 g) z sosem serowym, indykiem i porem (120 g) Kompot jabłkowy - 240 ml	Makaron pełnoziarnisty świderki (96 g) z sosem serowym, indykiem i porem (120 g) (makaron pełnoziarnisty świderki (semolina z pełnoziarnistej <b>pszenicy</b> durum, woda), filet z indyka, serek kremowy naturalny (maślanka (z <b>mleka</b> ), śmietanka (z <b>mleka</b> ), sól, kultury bakterii kwasu mlekowego), śmietana kremówka 30 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii), por, marchew, <b>seler</b> , cebula, czosnek, pieprz, oregano, majeranek, papryka słodka mielona) Woda - 240 ml, Jabłka - 50 g

**Wtorek 10.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 192 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 27	Zupa grzybowa z łazankami, zabieleny - 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) - 180 ml Marchew, <b>seler</b> , pietruszka - 50 g Pieczarki - 50 g Mięso z indyka - 50 g Makaron łazanki, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 50 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 444 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 41	Sznycelki wołowo - wieprzowe z natką pietruszki - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z marchewki - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Sznycelki wołowo - wieprzowe z natką pietruszki (mięso wołowo - wieprzowe, bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , woda, zakwas <b>pszenny</b> , sól), <b>mleko</b> , <b>jajko</b> , natka pietruszki, pieprz) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z marchewki (marchewka, jabłko, sok z cytryny) - 48 g Woda - 240 ml, Czerwona porzeczka, czarna porzeczka, jabłko - 50 g



**Środa 11.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 30</p>	Zupa tajska z kurczakiem – 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) - 180 ml            Marchew, <b>seler</b>, czosnek – 30 g            Papryka, pomidor - 100 g            Mięso z kurczaka – 40 g            Mleko kokosowe (ekstrakt z orzecha kokosa 60%, woda), - 30 ml            Sos sojowy (woda, ziarno <b>soi</b>, <b>pszenica</b>, sól) - 2 ml            Makaron ryżowy, ugotowany – 50 g            Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, curry, sos sojowy, kolendra – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 444 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 61</p>	<p>Klusieczki leniwe (96 g) z prażonymi owocami z dodatkiem mielonego kardamonu (60 g)</p> <p>Kompot wiśniowy – 240 ml</p>	<p>Klusieczki leniwe (96 g) z prażonymi owocami z dodatkiem mielonego kardamonu (60 g) (ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), <b>jajko</b>, mąka <b>pszenna</b>, mąka ziemniaczana, cynamon, sól, jabłko, gruszka, mango, cynamon, kardamon)</p> <p>Woda – 240 ml, Wiśnie, jabłko – 50 g</p>

**Czwartek 12.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 24</p>	Zupa z tartego kalafiora 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) - 180 ml            Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, por, cebula - 50 g            Kalafior - 120 g            Ziemniaki, ugotowane - 60 g            przecier pomidorowy 30 % - 20 ml            Mięsko z indyka - 50 g            Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 ml            Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, ziele angielskie, listki laurowe – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 52</p>	<p>Indyk pieczony w sosie śmietanowo brokułowym - 130 g</p> <p>Kasza jęczmienna pęczak - 120 g</p> <p>Parowana marchewka - 48 g</p> <p>Kompot agrestowy – 240 ml</p>	<p>Indyk pieczony w sosie śmietanowo brokułowym (indyk, brokuł, marchew, cebula, czosnek, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii), gałka muszkatołowa, pieprz)- 130 g</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> pęczak, ugotowana - 120 g</p> <p>Parowana marchewka (marchewka, oliwa z oliwek) - 48 g</p> <p>Woda – 240 ml, Agrest, jabłka - 50 g</p>



**Piątek 13.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b>            Energia (kcal): 192            Białko (g): 7            Tłuszcz (g): 5            Węglowodany (g): 30</p>	Krupnik warzywny z ziemniakami, zabieleny – 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 Marchew, <b>seler</b> , pietruszka – 50 g Ziemniaki, ugotowane – 60 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 10 g Kasza <b>jęczmienna</b> , ugotowana - 40 g Natka pietruszki - 5 g Przyprawy – lubczyk, sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy – 2 g
<p><b>II danie</b>            Energia (kcal): 468            Białko (g): 20            Tłuszcz (g): 13            Węglowodany (g): 67</p>	Pierogi ruskie z masłem - 190 g	Pierogi ruskie z z 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: sól sodowo – potasowa, pieprz)) - 190 g
	Buraczki z jabłkiem na zimno - 48 g	Buraczki na zimno z jabłkiem (buraki, jabłko, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz) – 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

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



**Poniedziałek 16.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Kapuśniak z ziemniakami - 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 Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por - 30 g Ziemniaki, cebula, czosnek - 70 g Kapusta biała, kapusta kiszona - 70 g Wędzonka wieprzowa - 40 g Koncentrat pomidorowy 30% - 10 ml Przyprawy: pieprz czarny, kurkuma, słodka papryka mielona, imbir, lubczyk, majeranek, tymianek - 3 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 29 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 55	Paluszki drobiowe w panierce jaglanej - 130 g Ziemniaki - 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Kompot jabłkowy - 240 ml	Paluszki drobiowe w panierce jaglanej (filet z kurczaka, <b>jajko</b> , płatki jaglane, maślanka (maślanka (z <b>mleka</b> ), <b>mleko</b> , żywe kultury bakterii mlekowych), czosnek granulowany, papryka słodka mielona, kurkuma mielona, pieprz)- 130 g Ziemniaki - 110 g Buraczki na ciepło (buraki, cebula, sok z cytryny, oliwa z oliwek, przyprawy: sól sodowo - potasowa, pieprz) - 48 g Woda - 240 ml, Jabłka - 50 g

**Wtorek 17.01.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 27	Zupa grochowa z ziemniakami - 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 Kiełbasa wieprzowa, boczek wieprzowy - 40 g Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, czosnek - 100 g Groch łuskany połówki, ugotowany - 60 g Ziemniaki, ugotowane - 60 g Przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, tymianek, majeranek - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 445 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 64	Makaron (96 g) z sosem bolońskim i parmezanem (120 g) Kompot porzeczkowy - 240 ml	Makaron (96 g) z sosem bolońskim i parmezanem (120 g) (makaron spaghetti (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda), mięso wieprzowo-drobiowe, pomidor, przecier pomidorowy, papryka, <b>seler</b> , por, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii), ser parmezan ( <b>mleko</b> , żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka, substancja konserwująca (lizozy (z <b>jaj</b> )), pieprz, bazylija, oregano, papryka słodka mielona, papryka słodka wędzona) Woda - 240 ml, Porzeczki czerwone, porzeczki czarne, jabłko - 50 g



**Środa 18.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 25</p>	Rosół 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) - 180 ml</p> <p>Mięsko wołowe – 40 g</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula, por - 100 g</p> <p>Makaron nitki, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 60 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone- 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 25 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 56</p>	<p>Pulpety wieprzowe (110 g) w sosie marchewkowo - śmietanowym (60 g)</p> <p>Kopytka - 48 g</p> <p>Brokuł parowany – 48 g</p> <p>Kompot wiśniowy – 240 ml</p>	<p>Pulpety wieprzowe (110 g) w sosie marchewkowo - śmietanowym (60 g)(pulpety wieprzowe: mięso wieprzowe, mąka <b>pszenna</b>, bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy), <b>jajko</b>, pieprz, natka pietruszki; sos marchewkowo - śmietanowy: marchewka, cebula, czosnek <b>seler</b>, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii), pieprz, gałka muszkatołowa)</p> <p>Kopytka (ziemniaki, mąka <b>pszenna</b>, <b>jajko</b>, przyprawy: pieprz) - 48 g</p> <p>Brokuł parowany (brokuły, oliwa z oliwek) – 48 g</p> <p>Woda – 240 ml, Wiśnie, jabłka – 50 g</p>

**Czwartek 19.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 188 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30</p>	Zupa pomidorowa z zacierką, 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) - 180 ml</p> <p>Pomidory – 60 g</p> <p>Przecier pomidorowy 30% - 10 g</p> <p>Mięso z indyka – 40 g</p> <p>Zacierka (<b>jajko</b>, mąka <b>pszenna</b>, sól) - 50 g</p> <p>Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g</p> <p>Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 458 Białko (g): 29 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 67</p>	<p>Kurczak po wietnamsku – 130 g</p> <p>Ryż biały - 120 g</p> <p>Kapusta biała - 48 g</p> <p>Kompot agrestowy – 240 ml</p>	<p>Kurczak po wietnamsku (filet z kurczaka, papryka, cebula, imbir korzeń, szczypiorek, miód, olej rzepakowy, sos sojowy (woda, ziarno <b>soi</b>, <b>pszenica</b>, sól), <b>sezam</b>, mąka ziemniaczana, pieprz) – 130 g</p> <p>Ryż biały, ugotowany - 120 g</p> <p>Kapusta biała (kapusta biała, marchew, sok z cytryny, pieprz, syrop klonowy) - 48 g</p> <p>Woda – 240 ml, Agrest, jabłko - 30 g</p>



**Piątek 20.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25</p>	<p>Barszcz czerwony z tartymi buraczkami i 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, ziemniaki - 100 g Marchew, <b>seler</b>, pietruszka - 30 g Mięso z indyka - 40 g Zakwas buraczany - 30 ml Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 g Ocet balsamiczny - 2 ml Przyprawy: pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 25 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 42</p>	<p>Ryba panierowana, pieczona - 130 g</p>	<p>Ryba panierowana, pieczona (<b>ryba</b> - filet z dorsza, <b>jajka</b>, mąka <b>pszenna</b>, bułka tarta (mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże), przyprawy: pieprz) - 130 g</p>
	<p>Ziemniaki - 110 g</p>	<p>Ziemniaki - 110 g</p>
	<p>Surówka z kiszonej kapusty i jabłka - 48 g</p>	<p>Surówka z kiszonej kapusty i jabłka (kapusta kiszona, jabłko, oliwa z oliwek, natka pietruszki) - 48 g</p>
	<p>Kompot z owoców leśnych - 240 ml</p>	<p>Woda - 240 ml, Owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna) - 50 g</p>

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





**Poniedziałek 23.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 24	Zupa kalafiorowa 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) - 180 ml Kalafior - 10 g Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por - 30 g Mięso z indyka - 40 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana ( <b>mleko</b> ), kultury bakterii) - 10 g Drobnny makaron, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 60 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatołowa - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 456 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 64	Pierogi z mięsem i masłem - 190 g	Pierogi z mięsem polane masłem (Ciasto na pierogi (mąka <b>pszenna</b> , woda, olej rzepakowy, sól sodowo - potasowa), mięso wieprzowe, mięso z indyka, przyprawy: pieprz), masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b> ))) - 190 g
	Surówka z białej kapusty z marchewką - 48 g	Surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchewka, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 48 g
	Kompot jabłkowy - 240 ml	Woda - 240 ml, Jabłka - 50 g, Cynamon - 1 g

**Wtorek 24.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 192 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana - 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 Pomidory - 60 g Przecier pomidorowy 30 % - 50 ml Mięso z indyka - 40 g Ryż, ugotowany - 60 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 10 ml Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 420 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 52	Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych - 130 g	Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych (kurczak filet, <b>jajko</b> , mąka <b>pszenna</b> , płatki kukurydziane (kukurydza 100 %), pieprz, papryka słodka mielona) - 130 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Marchewka gotowana - 48 g	Marchewka gotowana (marchewka, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana) - 48 g
	Kompot z czerwonej porzeczki - 240 ml	Woda - 240 ml, Porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko - 50 g



**Środa 25.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 168 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 25</p>	Zupa z jarzynowa z 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>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 40 g</p> <p>Mięso z indyka – 40 g</p> <p>Kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, groszek zielony, kukurydza – 100 g</p> <p>Przecier pomidorowy 30% – 15 g</p> <p>Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 ml</p> <p>Ziemniaki, ugotowane – 60 g</p> <p>Przyprawy – pieprz czarny, majeranek tymianek, lubczyk– 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 432 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 63</p>	Naleśniki jaglane z serkiem owocowym - 180 g	Naleśniki jaglane z serkiem owocowym (ciasto drożdżowe na naleśniki (mąka jaglana, <b>mleko</b> , <b>jajko</b> , drożdże, sól), ser twarogowy półtłusty ( <b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), <b>jaja</b> , mus jabłkowo- gruszkowy: jabłko, gruszka, cynamon, kardamon, <b>migdały</b> ) – 180 G
	Kompot wiśniowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Wiśnie, jabłko – 50 g

**Czwartek 26.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 204 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 29</p>	Delikatna zupa ogórkowa z 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) - 180 ml</p> <p>Ogórek kiszony – 100 g</p> <p>Ziemniaki, ugotowane - 60 g</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka – 30 g</p> <p>Zakwas kiszony spod ogórków - 30 ml</p> <p>Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 10 ml</p> <p>Mięso z indyka – 40 g</p> <p>Przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, majeranek – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 450 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 56</p>	Klopsy wieprzowe (110 g) w sosie warzywnym z pomidorami (60 g)	Klopsy wieprzowe (110 g) w sosie warzywnym z pomidorami (60 g) (mięso wieprzowe <b>jajko</b> , bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , sól, drożdże), pomidory, marchew, <b>seler</b> , cebula, czosnek, por, przecier pomidorowy 30%, przyprawy: pieprz, papryka słodka mielona, majeranek)
	Kasza bulgur - 120 g	Kasza bulgur ( <b>pszenica</b> ), ugotowana - 120 g
	Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem - 48 g	Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem (czerwona kapusta, jabłko, sok z cytryny, rodzynki suszone niesiarkowane, olej rzepakowy, jogurt naturalny Zott ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), pieprz) – 48 g
	Kompot agrestowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Agrest, jabłka - 50 g



**Piątek 27.01.2023**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b>            Energia (kcal): 200            Białko (g): 8            Tłuszcz (g): 6            Węglowodany (g): 28</p>	<p>Zupa krem z czerwonego buraka i ziemniaków z grzankami – 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) - 180 ml            Buraki, ziemniaki – 120 g            Zakwas buraczany – 30 ml            Mięsko z indyka - 40 g            Chleb pszenny - grzanki (mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) – 30 g            Śmietana 12 % Krasnystaw (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): 450            Białko (g): 24            Tłuszcz (g): 14            Węglowodany (g): 55</p>	<p>Makaron spaghetti (96 g) z sosem śmietanowym i łososiem (120 g)</p>	<p>Makaron spaghetti (96 g) z sosem śmietanowym i łososiem (120 g)(makaron spaghetti (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda), filet z <b>łososia</b>, marchew, cukinia, pomidorki koktajlowe, sos śmietanowy: śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii), koperek, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa)</p>
	<p>Kompot z owoców leśnych – 240 ml</p>	<p>Woda – 240 ml, Owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna) - 50 g</p>

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

