

**Środa 02.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, 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 Marchew, <b>seler</b> , pietruszka - 30 g Kalafior – 80 g Ziemniaki - 60 g Mięso z indyka – 60 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 6 g Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, lubczyk, gałka muszkatołowa – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 470 Białko (g): 29 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 45	Paluszki z mielonego indyka w panierce kukurydziano-jaglonej - 130 g	Paluszki z mielonego indyka w panierce kukurydziano-jaglonej (mięso mielone z indyka, <b>jaja</b> , płatki kukurydziane (kukurydza 100%), płatki jaglane, papryka słodka mielona, pieprz) - 130 g
	Dip czosnkowy – 60 g	Sos czosnkowy (jogurt naturalny gęsty ( <b>mleko</b> , białko mleka, żywe kultury bakterii mlekowych), majonez( olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <b>gorczyca</b> , cukier, sól, przyprawy), woda, <b>żółtka</b> jaj kurzych (7,0%)), czosnek, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa)
	Ziemniaki bite - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Marchewka z jabłkiem i pomarańczą - 48 g	Marchewka z jabłkiem i pomarańczą (marchew, jabłko, pomarańcza, sok z pomarańczy (pomarańcza), oliwa z oliwek) - 40 g
	Kompot wiśniowy z miętą – 240 ml	Woda – 240 ml, Wiśnie jabłka, mięta – 30 g

**Czwartek 03.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 190 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 29	Zupa pomidorowa z makaronem, 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 – 60 g Przecier pomidorowy 30% - 15 ml Mięso z indyka – 60 g Drobnny makaron, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 60 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 6 g Przyprawy: pieprz czarny – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 450 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 85	Pierogi z jabłkiem (190 g) i śmietaną (60 g)	Pierogi z jabłkiem (190 g) i śmietaną (60 g) (Ciasto na pierogi (mąka <b>pszenna</b> , woda, sól), farsz (jabłko, cynamon, kardamon, cukier trzcinowy), śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana, kultury bakterii))
	Kompot agrestowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Agrest, jabłko - 30 g



**Piątek 04.11.2022**

	<b>Posiłki</b>	<b>Składniki z wyszczególnionymi alergenami</b>
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 22	Zupa cebulowa z grzankami – 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 Cebula, ziemniaki - 80 g Mięsko z indyka – 60 g Marchew, <b>seler</b> , pietruszka - 30 g Chleb pszenny - grzanki (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) – 30 g Przyprawy – pieprz czarny, tymianek, majeranek – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 480 Białko (g): 25 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 66	Tradycyjna ryba panierowana, pieczona - 130 g	Tradycyjna ryba panierowana, pieczona ( <b>ryba</b> sola – filet, <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , sól, drożdże), przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz) - 130 g
	Ziemniaki puree - 110 g	Ziemniaki puree (ziemniaki, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka (z <b>mleka</b> ) pasteryzowana, <b>mleko</b> ) – 110 g
	Buraczki na ciepło – 48 g	Buraczki na ciepło (buraki, cebula, sok z cytryny, oliwa z oliwek, przyprawy: 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) - 30 g
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 300 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 28	Cytrynowe babeczki a'la pieguski - 72 g	Cytrynowe babeczki a'la pieguski (mąka pszenna, mąka owsiana, mleko, jaja, olej rzepakowy, banan, czekolada gorzka 70% (miazga kakaowa, cukier, emulgator lecytyny (ze słonecznika), mleko, ekstrakt z wanilii, masa kakaowa minimum 70%), skórka otarta z cytryny, sok z cytryny, soda oczyszczona) - 72 g

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



**Poniedziałek 07.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 24	Rosół wołowo - warzywny 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 Mięso wołowe - 60 g Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula - 80 g Makaron nitki, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 60 g Przyprawy - pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 520 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 65	Kotlet schabowy panierowany, pieczony - 130 g	Kotlet schabowy panierowany, pieczony (wieprzowina - schab, <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , sól, drożdże), oliwa z oliwek, przyprawy: papryka czerwona słodka, pieprz) - 130 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z marchewki i jabłka na jogurcie naturalnym - 48 g	Surówka z marchewki i jabłka na jogurcie naturalnym (marchew, jabłko, sok z cytryny, rodzynki, oliwa z oliwek, jogurt naturalny Zott ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), pieprz, sól sodowo - potasowa) - 48 g
	Lemoniada cytrynowa - 240 ml	Lemoniada cytrynowa (woda, sok z cytryny (cytryna), syrop klonowy, mięta) - 240 ml

**Wtorek 08.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Krupnik z kaszą jęczmienną, mięsiem drobiowym i ziemniakami, niezabielany - 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 - 30 g Ziemniaki - 40 g Mięso z indyka - 40 g Kasza <b>jęczmienna</b> , ugotowana - 60 g Natka pietruszki - 5 g Przyprawy - lubczyk, majeranek, tymianek, pieprz czarny - 2g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 430 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 59	Naleśniki z serem (120 g) i musem borówkowym (60 g)	Naleśniki z serem (120 g) i musem borówkowym (60 g) (naleśniki z serem: ciasto drożdżowe na naleśniki (mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>mleko</b> , <b>jajko</b> , drożdże, sól), ser twarogowy półtłusty ( <b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), żółtko <b>jaja</b> , cukier trzcinowy; mus borówkowy: borówki)
	Kompot z czerwonej porzeczki - 240 ml	Woda - 240 ml, Porzeczki czerwone, jabłko - 30 g
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 290 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 32	Kiełbaski w cieście (72 g) z sosem pomidorowym (12 g)	Kiełbaski w cieście (60 g) z sosem pomidorowym (10 g) (kiełbaska drobiowa (mięso z piersi kurczaka (104g mięsa na 100g produktu), naturalne przyprawy, cukier), mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , drożdże świeże, cukier, ser żółty ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), przecier pomidorowy, bazyliia oregano, pieprz, papryka słodka mielona)



**Środa 09.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 19</p>	Barszcz czerwony z ziemniakami, 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) - 200 ml</p> <p>Buraki – 80 g</p> <p>Ziemniaki - 40 g</p> <p>Zakwas buraczany – 30 ml</p> <p>Mięso z indyka - 40 g</p> <p>Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 6 ml</p> <p>Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 480 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 67</p>	<p>Klopsy z indyka (110 g) w sosie koperkowym (60 g)</p> <p>Kasza jęczmienna, ugotowana - 120 g</p> <p>Buraczki na ciepło zabieleny serem Feta - 48 g</p> <p>Kompot rabarbarowy – 240 ml</p>	<p>Klopsy z indyka (110 g) w sosie koperkowym (60 g) (klopsy: mięso z indyka, marchew, <b>jajko</b>, mąka <b>pszenna</b>, pieprz; sos koperkowy: koperek, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii), sok z cytryny, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, gałka muszkatołowa, kardamon)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b>, ugotowana - 120 g</p> <p>Buraczki na ciepło zabieleny serem Feta (buraki, czosnek, ser Feta (pasteryzowane <b>mleko</b>, sól, podpuszczka, kultury kwasu mlekowego), sok z cytryny, oliwa z oliwek, przyprawy: pieprz) – 48 g</p> <p>Woda – 240 ml, rabarbar, jabłko – 30 g</p>

**Czwartek 10.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27</p>	Pomidorowa z ryżem – 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) - 200 ml</p> <p>Pomidory – 60 g</p> <p>Przecier pomidorowy 30% - 30 ml</p> <p>Mięso z indyka – 60 g</p> <p>Ryż biały, ugotowany - 60 g</p> <p>Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 510 Białko (g): 29 Tłuszcz (g): 25 Węglowodany (g): 44</p>	<p>Makaron pełnoziarnisty (96 g) z sosem bolońskim i tartym serem (120 g)</p> <p>Kompot wieloowocowy – 240 ml</p>	<p>Makaron pełnoziarnisty (96 g) z sosem bolońskim i tartym serem (120 g) (makaron pełnoziarnisty (semolina z pełnoziarnistej <b>pszenicy durum</b>, woda), mięso wieprzowo – drobiowe, pomidor, przecier pomidorowy, papryka, seler, por, olej rzepakowy, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii), ser żółty (<b>mleko</b>, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna))</p> <p>Woda – 240 ml, Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne oraz śliwki) - 30 g</p>

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



**Poniedziałek 14.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 24	Zupa brokułowa z ziemniakami, 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 Marchew, <b>seler</b> , pietruszka - 30 g Brokuł - 80 g Ziemniaki, ugotowane - 60 g Mięso z indyka - 40 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 6 g Przyprawy - majeranek, tymianek, lubczyk, pieprz czarny - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 460 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 63	Makaron (96 g) z kurczakiem w sosie koperkowym (120 g)	Makaron (96 g) z kurczakiem w sosie koperkowym (120 g) (makaron pszenny (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda), filet drobiowy, pieprz, papryka słodka mielona; sos koperkowy: koperek, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii), sok z cytryny, pieprz czarny, mąka <b>pszenna</b> , gałka muszkatołowa, kardamon)
	Marchewka parowana - 48 g	Marchewka parowana (marchewka, oliwa z oliwek) - 48 g
	Lemoniada cytrynowa - 240 ml	Lemoniada cytrynowa (woda, cytryna, sok z cytryny, syrop klonowy, mięta) - 240 ml

**Wtorek 15.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 34	Zupa pieczarkowa z makaronem, 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 Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por - 30 g Pieczarki - 80 g Makaron drobny, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 60 g Mięso z indyka - 40 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 6 g Natka pietruszki, koperek - 5 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 460 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 64	Indyk (110 g) w delikatnym sosie słodko - kwaśnym z warzywami (120 g)	Indyk (110 g) w delikatnym sosie słodko - kwaśnym z warzywami (120 g) (filet z indyka, sos słodko - kwaśny: marchew, czerwona papryka, ananas, mąka ziemniaczana, imbir, czosnek, przecier pomidorowy 30%, sok z cytryny, sok ananasowy, przyprawy: sól sodowo - potasowa, pieprz, curry)
	Ryż biały, ugotowany - 120 g	Ryż biały, ugotowany - 120 g
	Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - 48 g	Surówka z czerwonej kapusty i jabłka (czerwona kapusta, jabłko, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g
	Kompot z czerwonej porzeczki - 240 ml	Woda - 200 ml, czerwona porzeczka, jabłko - 30 g





**Środa 16.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 22</p>	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, 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) - 200 ml Pomidory – 60 g Przecier pomidorowy 30% - 10 g Mięso z indyka – 60 g Drobny makaron, ugotowany (semolina z <b>pszenicy durum</b>, woda) - 60 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 6 g Przyprawy: pieprz czarny – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 470 Białko (g): 25 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 67</p>	Naleśniki z warzywami zapiekane z mozzarellą - 120 g	Naleśniki z warzywami zapiekane z mozzarellą (ciasto drożdżowe na naleśniki (mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> , <b>jajko</b> , drożdże, sól), soczewica czerwona, cukinia, papryka, cebula, marchew, por, pomidory, przecier pomidorowy 30%, ser mozzarella (pasteryzowane <b>mleko</b> , kultury bakterii, sól, podpuszczka), kurkuma mielona, oregano suszone, bazylia suszona, sil sodowo - potasowa, pieprz) – 120 g
	Sos tzatziki - 60 g	Sos tzatziki (jogurt naturalny gęsty ( <b>mleko</b> , białko mleka, żywe kultury bakterii mlekowych), śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii), ogórek świeży, oliwa, koperek, przyprawy: sól sodowo potasowa, pieprz) - 60 g
	Kompot rabarbarowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Rabarbar, jabłko – 30 g

**Czwartek 17.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 20</p>	Rosół z 4 mięs 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) - 200 ml Mięso wołowe, wieprzowe, drobiowe, z kaczki – 60 g Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 80 g Makaron nitki, ugotowany (Semolina z <b>pszenicy durum</b>, woda) - 60 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, lubczyk, tymianek– 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 490 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 64</p>	Kotlet szwajcarski - 130 g	Kotlet szwajcarski (schab wieprzowy, szynka drobiowa (mięso z piersi kurczaka (105 g mięsa w 100g produktu), skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty warzyw i owoców, przyprawy), ser żółty ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , woda, zakwas <b>pszenny</b> , sól), <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> , pieprz, papryka słodka mielona) - 130 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Kapusta zasmażana z mielonym kminkiem - 48 g	Kapusta zasmażana z mielonym kminkiem (kapusta biała, cebula, marchew, bulion warzywny, oliwa z oliwek, mąka <b>pszenna</b> , koper, kminek mielony, przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz) – 48 g
	Kompot wielowocowy – 240 ml	Woda – 220 ml, Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne oraz śliwki) - 30 g



**Piątek 18.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b>            Energia (kcal): 170            Białko (g): 5            Tłuszcz (g): 7            Węglowodany (g): 21</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami – 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            Mięsko drobiowe – 40 g            Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 30 g            Zakwas pszenny do barszczu (mąka <b>pszenna</b>, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, majeranek) – 50 g            Ziemniaki - 60 g            Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe – 2 g</p>
<p><b>II danie</b>            Energia (kcal): 480            Białko (g): 22            Tłuszcz (g): 13            Węglowodany (g): 67</p>	<p>Kluseczki leniwe (96 g) z prażonymi owocami sezonowymi (120 g)</p>	<p>Kluseczki leniwe (96 g) z prażonymi owocami sezonowymi (120 g) (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), jabłka, gruszka, cynamon, kardamon)</p>
	<p>Brzoskwiniowa herbata na zimno – 240 ml</p>	<p>Brzoskwiniowa herbata na zimno (woda, brzoskwinie, herbata roiboos (Rooibos z czerwonej kruszyny (Aspalathus linearis)), syrop klonowy) – 240 ml</p>

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



**Poniedziałek 21.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21</p>	Zupa koperkowa z ryżem, 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) - 200 ml  <b>Marchew, seler, pietruszka, por, cebula</b> - 40 g            Koperek - 20 g            Ziemniaki - 40 g            Mięso z indyka - 60 g            Ryż biały, ugotowany - 50 g            Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 6 g            Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, lubczyk - 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 480 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 66</p>	Kotlet devolaj - 130 g	<p>Kotlet devolaj (filet drobiowy, mąka <b>pszenna</b>, bułka tarta (mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże), <b>jaja</b>, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b>)), ser żółty (<b>mleko</b>, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), olej rzepakowy, natka pietruszki, papryka słodka mielona, pieprz) - 130 g</p>
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Marchewka na ciepło - 48 g	Marchewka na ciepło (marchewka, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól) - 48 g
	Kompot porzeczkowy - 240 ml	Woda - 240 ml, Porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłka - 30 g

**Wtorek 22.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 20</p>	Rosół z indyka 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) - 200 ml            Mięso z indyka - 40 g            Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 80 g            Makaron nitki, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 60 g            Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, lubczyk, tymianek - 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 470 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 66</p>	Pierogi z mięsem polane masłem - 190 g	<p>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</p>
	Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem - 48 g	Surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, sok z cytryny, rodzynki, oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g
	Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Lemoniada pomarańczowa (woda, pomarańcza, mięta, syrop klonowy) - 240 ml





**Piątek 25.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b>            Energia (kcal): 180            Białko (g): 5            Tłuszcz (g): 7            Węglowodany (g): 25</p>	<p>Zupa ogórkowa z tartymi warzywami i kaszą bulgur, zabieleną – 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) - 200 ml            Ogórek kiszony – 60 g            Zakwas kiszony spod ogórków - 30 ml            Marchew, <b>seler</b>, pietruszka - 30 g            Mięso z indyka – 60 g            Kasza bulgur (<b>pszenica</b>), ugotowana - 60 g            Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 6 g            Przyprawy: pieprz czarny, – 2 g</p>
<p><b>II danie</b>            Energia (kcal): 480            Białko (g): 25            Tłuszcz (g): 12            Węglowodany (g): 67</p>	<p>Filet z dorsza panierowany, pieczony – 130 g</p>	<p>Filet z dorsza panierowany, pieczony (<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 – 48 g</p>	<p>Surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchewki (kapusta kiszona, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, natka pietruszki) - 48 g</p>
	<p>Kompot z owoców leśnych – 220 ml</p>	<p>Woda – 240 ml, Owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna) - 30 g</p>

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



**Środa 23.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 22	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, 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 Mięso drobiowe – 40 g Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula - 80 g Kalafior - 80 g Ziemniaki - 50 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) – 6 g Przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, tymianek, majeranek, gałka muszkatołowa – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 510 Białko (g): 27 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 67	Indyk duszony (110 g) w porach (60 g)	Indyk duszony (110 g) w porach (60 g) (filet z indyka, por, cebula, czosnek, olej rzepakowy, śmietana 30 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii), koperek, pieprz, gałka muszkatołowa)
	Kasza jęczmienna - 120 g	Kasza <b>jęczmienna</b> , ugotowana – 120 g
	Surówka selerowa – 48 g	Surówka z selera i jabłka ( <b>seler</b> , jabłko, sok z cytryny, rodzynki suszone niesiarkowane, oliwa z oliwek, pieprz) - 48 g
	Kompot wiśniowy z miętą – 240 ml	Woda – 240 ml, Wiśnie jabłka, mięta – 30 g

**Czwartek 24.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, 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 – 60 g Przecier pomidorowy 30% - 10 g Mięso z indyka – 60 g Drobnny makaron, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) - 60 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii) - 6 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 470 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 70	Knedle ze śliwkami (120 g) i jogurtem waniliowym (60 ml)	Knedle ze śliwkami (120 g) i jogurtem waniliowym (60 ml) (ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> , mąka ziemniaczana, <b>jajko</b> , serek mascarpone (śmietanka (z <b>mleka</b> ), <b>mleko</b> , regulator kwasowości: kwas cytrynowy), <b>żółtko</b> , śliwki; jogurt waniliowy (jogurt naturalny Zott ( <b>mleko</b> , białka mleka, żywe kultury bakterii), wanilia, syrop klonowy)
	Kompot agrestowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Agrest, jabłko - 30 g



**Poniedziałek 28.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 22	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem, niezabielany - 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 Buraki - 100 g Zakwas buraczany - 30 ml Ziemniaki - 60 g <b>Jajko</b> - 30 g Mięsko z indyka - 60 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 510 Białko (g): 29 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 40	Kurczak (110 g) w delikatnym sosie wietnamskim (60 g)	Kurczak (110 g) w delikatnym sosie wietnamskim (60 g) (filet z kurczaka, cebula, czosnek, sos sojowy ( <b>soja</b> ), papryka słodka mielona, curry, sól sodowo - potasowa, pieprz, oliwa z oliwek, cukier brązowy)
	Ryż, gotowany - 120 g	Ryż, gotowany - 120 g
	Surówka z białej kapusty i marchewki - 48 g	Surówka z białej kapusty i marchewki (biała kapusta, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, sok z cytryny, przyprawy: pieprz) - 48 g
	Lemoniada cytrynowa - 240 ml	Lemoniada cytrynowa (woda, sok z cytryny (cytryna), syrop klonowy, mięta) - 240 ml

**Wtorek 29.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 22	Krem pomidorowo - ziemniaczany z jogurtem greckim i 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 Mięsko z indyka - 60 g Pomidor malinowy, ziemniaki - 80 g Koncentrat pomidorowy 30 % - 20 g Chleb pszenny (mąka <b>pszenna</b> , woda, zakwas <b>pszenny</b> , sól) - 30 g Jogurt grecki ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 10 ml Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, zioła suszone, papryka słodka, bazylia - 2 g
<b>II danie</b> Energia (kcal): 490 Białko (g): 30 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 47	Medaliony z indyka ze świeżą kolendrą - 110 g	Medaliony z indyka ze świeżą kolendrą (medaliony z indyka, kolendra świeża, olej rzepakowy, pieprz, czosnek granulowany, papryka słodka mielona, pieprz) - 110 g
	Sos warzywny - 60 g	Sos warzywny (cukinia, marchew, seler, pietruszka, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii), koperek, natka pietruszki, pieprz, papryka słodka mielona, czosnek granulowany) - 60 g
	Ziemniaki - 110 g	Ziemniaki - 110 g
	Surówka z selera na śmietanie - 48 g	Surówka z selera na śmietanie ( <b>seler</b> , jabłko, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b> ), kultury bakterii), sok z cytryny, pieprz) - 48 g
	Kompot z czerwonej porzeczki - 240 ml	Woda - 240 ml, Porzeczki czerwone, jabłko - 30 g



**Środa 30.11.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21</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            Marchew, seler, pietruszka, cebula - 30 g            Mięsko z indyka – 40 g            Kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, groszek zielony, kukurydza – 100 g            Przecier pomidorowy 30% – 15 g            śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 6 ml            Przyprawy – pieprz czarny, majeranek tymianek, lubczyk– 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 470 Białko (g): 29 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 45</p>	Naleśniki z serem (120 g) i musem jabłkowo-brzoskwiniowym (60 g)	<p>Naleśniki z serem (120 g) i musem jabłkowo-brzoskwiniowym (60 g) (naleśniki z serem na słodko: ciasto drożdżowe na naleśniki (mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>mleko</b>, <b>jajko</b>, drożdże, sól), ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b> pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), żółtko <b>jaja</b>, mus jabłkowo-brzoskwiniowy: jabłko, brzoskwinia, cynamon, kardamon, <b>migdały</b>)</p>
	Kompot rabarbarowy – 240 ml	Woda – 240 ml, rabarbar, jabłko – 30 g

**Czwartek 01.12.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 190 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 29</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) - 200 ml            Mięsko drobiowe, mięso wołowe – 60 g            Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, cebula - 80 g            Makaron nitki, ugotowany (semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda) – 60 g            Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, lubczyk, majeranek– 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 450 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 60</p>	Kurczak (110 g) w sosie koperkowym (60 g)	<p>Kurczak (110 g) w sosie koperkowym (60 g) (filet z kurczaka, papryka słodka mielona, pieprz; sos śmietanowo - koperkowy: koperek, śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii), sok z cytryny, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, gałka muszkatołowa, kardamon)</p>
	Kasza jęczmienna drobna - 120 g	Kasza <b>jęczmienna</b> drobna, ugotowana - 120 g
	Parowany kalafior z bułką tartą i masłem - 48 g	Parowany kalafior z bułką tartą i masłem (kalafior, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z <b>mleka</b> )), bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , sól, drożdże)) - 48 g
	Kompot wieloowocowy – 240 ml	Woda – 240 ml, Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne oraz śliwki) - 30 g



**Piątek 02.12.2022**

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 20</p>	Krupnik warzywny z kaszą jaglaną i ziemniakami, 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) - 2000 ml</p> <p>Marchew, <b>seler</b>, pietruszka, por – 30 g Ziemniaki, ugotowane– 60 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z <b>mleka</b>), kultury bakterii) - 6 g Kasza jaglana, ugotowana - 50 g Natka pietruszki - 5 g Przyprawy – lubczyk, sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g</p>
<p><b>II danie</b> Energia (kcal): 480 Białko (g): 25 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 66</p>	Pierogi ruskie z 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
	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką – 48 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (kapusta pekińska, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz) – 48 g
	Lemoniada pomarańczowa – 240 ml	Lemoniada pomarańczowa (woda, pomarańcza, syrop klonowy, mięta) – 240 ml

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

