

Poniedziałek 27.06.2022

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Wek pszenny - 40 g	Wek pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) – 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5g
	Kiełbaska wieprzowa na ciepło- 34 g	Kiełbaska wieprzowa na ciepło (kiełbasa wieprzowa (mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, czosnek, sól, przyprawy, cukier))- 34 g
	Sos pomidorowy z ziołami - 10 g	Sos pomidorowy (pomidory, koncentrat pomidorowy 30 %, pieprz czarny, majeranek, bazylija, oregano, oliwa z oliwek) - 10 g
	Ogórek świeży – 10 g	Ogórek świeży – 10 g
	Delikatny napar z lipy z miodem - 180 ml	Woda - 180 ml, Herbata z lipy (100% rozdrobnione kwiatostany lipy) - 1 g, Miód - 1 g
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - banan – 80 g	banan – 80 g
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Krem porowo - cebulowy z ziołami z grzankami - 250 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) - 150 ml Mięsko z indyka – 40 g Marchew, seler , pietruszka - 30 g Por, cebula - 80 g Chleb pszenny - grzanki (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet) – 30 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, tymianek, zioła suszone– 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Kukurydziane placuszki (100 g) z malinowym serkiem mascarpone (50 g)	Kukurydziane placuszki (100 g) z malinowym serkiem mascarpone (50 g) (mąka kukurydziana, mąka pszenna , drożdże, cukier trzcinowy, jajko , maślanka (maślanka (z mleka), mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), syrop klonowy, cynamon, sól sodowo -potasowa, olej rzepakowy, serek mascarpone (śmietanka (z mleka), mleko , regulator kwasowości: kwas cytrynowy), maliny)
	Kompot z czerwonej porzeczki – 200 ml	Woda – 200 ml, Porzeczka czerwona, jabłka – 30 g
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Warzywne ciasto owsiane z truskawkami - 60 g	Warzywne ciasto owsiane z truskawkami (mąka owsiana , płatki owsiane , fasola czerwona, mleko , jaja , banan, daktyl, kakao, truskawki, soda oczyszczona)- 60 g



Wtorek 28.06.2022

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb graham - 40 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) – 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5g
	Szynka z indyka – 20 g	Szynka z indyka (filet z piersi indyka, sól, aromaty, koncentrat soku z aceroli) – 20 g
	Delikatna Bryndza – 20 g	Delikatna bryndza (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej) , bryndza (sery krowie (z mleka) (94%), sery owcze (z mleka) (3%), sól, skrobie modyfikowane, guma guar, sorbinian potasu), jogurt naturalny Zott (mleko , białko mleka, żywe kultury bakterii mlekowych), szczypiorek, przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz)– 20 g
	Rzodkiewka – 10 g	Rzodkiewka – 10
	Delikatny napar z melisy - 180 ml	Woda - 180 ml, Herbata z melisy (100% liści melisy)- 1 g
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - truskawki – 80 g	truskawki – 80 g
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabilana – 250 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) - 150 ml Pomidory – 60 g przecier pomidorowy 30% - 30 ml Mięso z indyka – 40 g Ryż brązowy, ugotowany - 50 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 6 ml Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone – 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Medaliony z królika (90 g) parowane w delikatnym sosie śmietanowo-warzywnym (50 ml)	Medaliony z królika (90 g) parowane w delikatnym sosie śmietanowo-warzywnym (50 ml) (królik, cebula, czosnek, marchew, seler , por, śmietana kremówka 30 % Krasnystaw (śmietana (z mleka), kultury bakterii), tymianek, pieprz)
	Ziemniaki parowane - 90 g	Ziemniaki parowane - 90 g
	Parowany kalafior z oliwą z oliwek - 40 g	Parowany kalafior z oliwą z oliwek (kalafior, oliwa z oliwek) - 40 g
	Kompot wieloowocowy – 200 ml	Woda – 200 ml, Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne oraz śliwki) - 30 g
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Serniczki na zimno z owocami leśnymi – 60 g Biszkopty - 20 g	Serniczki na zimno z owocami leśnymi (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cukier trzcinowy, śmietana kremówka 36% Krasnystaw (śmietana (z mleka), kultury bakterii), żelatyna, mąka kukurydziana, owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna)) - 60 g Biszkopty (mąka pszenna , jaja, cukier) - 20 g



Środa 29.06.2022

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb graham - 40 g	Chleb graham (mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia , sól, kminek) - 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5g
	Kiełbasa krakowska podsuszana - 20 g	Kiełbasa krakowska podsuszana (filet z kurczaka, sól, glukoza, przyprawy i ich ekstrakty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu (ze 150 g fileta z kurczaka wyprodukowano 100g produktu)) - 20 g
	Pasta marchewkowo - paprykowa - 15 g	Pasta marchewkowo - paprykowa (marchew, papryka, soczewica, oliwa, sól sodowo - potasowa, pieprz, cynamon, kardamon, kumin)
	Pomidor - 10 g	Pomidor - 10 g
	Delikatny napar z rumianku syropem klonowym - 180 ml	Woda - 180 ml, Herbata rumiankowa (kwiat rumianku) - 1 g, Syrop klonowy - 1 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - brzoskwinia - 80 g	brzoskwinia - 80 g
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na rosole - 250 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) - 150 ml Mięso wołowe - 40 g Marchew, seler , pietruszka, cebula - 80 g Ogórki kiszone - 50 g Zakwas spod ogórków - 20 ml Ziemniaki, ugotowane - 50 g Koperek - 10 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone - 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Naleśniki jaglano-orkiszowe z waniliowym serkiem homogenizowanym i owocami prażonymi - 100 g	Naleśniki jaglano-orkiszowe z waniliowym serkiem homogenizowanym i owocami prażonymi (ciasto naleśnikowe (mąka orkiszowa razowa, mąka jaglana, jajko , mleko , sól sodowo - potasowa), serek homogenizowany (ser twarogowy (z mleka), ekstrakt z wanilii (ekstrakt z czystej wanilii Bourbon, cukier), jabłko gruszka, cynamon, kardamon) - 100 g
	Kompot z owoców leśnych - 200 ml	Woda - 200 ml, Mieszanka owoców leśnych (jagoda, jeżyna, malina, truskawka) - 30 g
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Warzywne paszteciki z oregano - 60 g	Warzywne paszteciki z oregano (ciasto drożdżowe: mąka pszenna , drożdże, cukier, mleko jaja , masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), sól; farsz warzywny z oregano: marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, por, natka pietruszki, oregano, papryka słodka mielona, sól sodowo potasowa, pieprz, oliwa z oliwek) - 60 g



Czwartek 30.06.2022

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Pancakesy kukurydziane (80 g) z sosem borówkowym (50 g)	Pancakesy kukurydziane (80 g) z sosem borówkowym (50 g) (mąka pszenna , mąka kukurydziana, jajko , maślanka (maślanka (z mleka), mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), cukier trzcinowy, soda oczyszczona, sól, jogurt naturalny Zott (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), borówki)
	Kawa zbożowa Inka na mleku - 180 ml	Kawa zbożowa Inka na mleku (mleko , kawa zbożowa Inka (zboża 72% (jęczmień , żyto), cykorja, burak cukrowy - prażone)) - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - morela – 80 g	morela – 80 g
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Zupa krem z zielonych warzyw i natki pietruszki – 250 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) - 150 ml Brokuł, brukselka, groszek zielony cukrowy, szpinak, - 80 g Marchew, seler , pietruszka, cebula, czosnek – 30 g Mięso z indyka – 40 g Natka pietruszki - 10 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Kotlecik schabowy w panierce, pieczone - 110 g	Kotlecik schabowy w panierce, pieczone (wieprzowina - schab, jajka , mąka pszenna , bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz) – 110 g
	Młode ziemniaki - 90 g	Młode ziemniaki - 90 g
	Surówka z buraka czerwonego - 40 g	Surówka z buraka czerwonego (burak jabłko, cebula, sok z cytryny, sól sodowo -potasowa, pieprz) - 40 g
	Kompot malinowy – 200 ml	Woda – 200 ml, Maliny - 30 g
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Galaretko rabarbarowo-jabłkowa – 60 g Biszkopty - 20 g	Galaretko rabarbarowo-jabłkowa (rabarbar, jabłko, sok z cytryny, cukier, trzcinowy, żelatyna) - 60 g Biszkopty (mąka pszenna , jaja , cukier trzcinowy) - 20 g



Piątek 01.07.2022

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb ze słonecznikiem – 40 g	Chleb ze słonecznikiem (mąka (pszenna (41%), żytnia (10%), woda, słonecznik (11%), sól, drożdże, słód jęczmienny) - 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5g
	Tuńczyk w sosie własnym - 20 g	Tuńczyk w sosie własnym (tuńczyk (ryba), woda, sól) - 20 g
	Ser żółty - 20 g	Ser żółty (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 20 g
	Papryka – 10 g	Papryka – 10 g
	Delikatny napar zielonej herbaty z sokiem malinowym - 180 ml	Woda - 180 ml, Zielona herbata (100% zielonej liściastej herbaty cejlońskiej) - 1 g, sok malinowy (maliny, cukier trzcinowy) - 1 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - arbuzy – 80 g	arbuzy – 80 g
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Botwina z ziemniakami, zabieleną – 250 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, lubliczyk suszony, tymianek) - 150 ml Młoda botwina, młode ziemniaki, koperek – 80 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 6 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, oregano, majeranek – 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Pierogi z borówkami (160 g) i kwaśną śmietaną (50 g)	Pierogi z borówkami (160 g) i kwaśną śmietaną (50 g) (Ciasto na pierogi (mąka pszenna , woda, sól), farsz (borówki, cukier trzcinowy), śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z mleka), kultury bakterii))
	Kompot z czarnej porzeczki – 200 ml	Woda – 200 ml, Czarna porzeczka, jabłko - 30 g
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Babeczki marchewkowo - kokosowe - 60 g	Babeczki marchewkowo - kokosowe (marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, mleko , jajko , ekstrakt z wanilii (ekstrakt z czystej wanilii Bourbon, cukier), mielone wiórki kokosowe, sól sodowo - potasowa, cukier trzcinowy, cynamon, gałka muszkatołowa, przyprawa korzenna (cynamon, gałka muszkatołowa, kolendra, imbir, koper, goździki, ziele angielskie, anyż, pieprz, kardamon)) - 60 g

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

