

Dzień	14 stycznia 2024 Niedziela	15 stycznia 2024 Poniedziałek	16 stycznia 2024 Wtorek	17 stycznia 2024 Środa	18 stycznia 2024 Czwartek	19 stycznia 2024 Piątek	20 stycznia 2024 Sobota	21 stycznia 2024 Niedziela	22 stycznia 2024 Poniedziałek	23 stycznia 2024 Wtorek
Śniadanie	Szynka mozaikowa NIK-POL 70g, Rukola 10g, Pomidor 50g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Polędwica z pasieki NIK-POL 60g, Sałata zielona 10g, Pomidor 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny Skyr 150g(mleko), Herbata 250ml	Pasta mięsna 110g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidor cherry 20g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka mozaikowa NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Pasta z twarogu z pietruszką 60g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g(ryba, mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Polędwica z pasieki NIK-POL 80g, Mix sałat 10g, Pomidorki cherry 20g, Serek wiejski 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g(ryba, mleko), zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka z pasieki NIK-POL 60g, Ser gouda 10g(mleko), Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu z pietruszką 100g(mleko), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 200g(160g/40g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Buraczki zasmażane 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml, Kanapka z pastą twarogową, kielbasą żywiecką, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, soja, seler, mleko, gorczyca)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja, seler), Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 70g(zboża zawierające gluten, jaja)	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z polędwicą drobiową, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten)	Koperkowa z zacierką bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler, soja, gorczyca, lubin), Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie własnym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, jaja)	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(120g/30g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym i pomidorem 120g(zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Zupa solferino 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Gulasz wieprzowy gotowany 150g(90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g(seler), Sałatka z konserwowa 30g(dwutlenek siarki i siarczyny, gorczyca, seler), Herbata 250ml, Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 90g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, mleko)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pieczeń ze schabu 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, soja), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego z olejem roślinnym 80g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, papryką czerwoną i margaryną 180g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające gluten, soja), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego z olejem roślinnym 80g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, szynką mozaikową, pomidorem i margaryną 150g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa makaronowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 160g(110g/50g)(zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 120g(mleko), Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)
Kolacja/ Posilek nocny	Wieprzowina z Zapiecka NIK-POL 40g, Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Twarożek z pietruszką 70g(mleko), Herbata 250ml, Pomarańcza 70g	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Pasta z twarogu z tuńczykiem i koperkiem 50g(mleko, ryba, soja)	Kielbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 70g(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Sok pomidorowy 330ml	Szynka wiejska NIK-POL 60g, Roszponka 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt SKYR naturalny 150g(mleko)	Polędwica z pasieki NIK-POL 70g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Ogórek kiszony 50g	Pasta pomidorowo-twarogowa 90g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 70g(soja, mleko, seler, gorczyca), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jabłko 100g	Szynka mozaikowa NIK-POL 80g, Sałata zielona 10g, Jabłko 80g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Pomidor 50g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)	Kielbasa żywiecka ze szpizarni NIK-POL 80g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Indyk z pasieki NIK-POL 80g, Ser żółty 10g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Papryka świeża 30g

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %