

DATA, DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
02.01.2023 Poniedziałek	Warzywa 25g: pomidor , ogórek zielony, sałata masłowa; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Serek kanapkowy śmietankowy 10g (7) Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno-owocowa 50g: Jabłka, marchew w słupki	Zupa: Krupnik na wywarze z włoszczyzny z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 ml (1,8,9) II Danie: Udziec drobiowy duszony , ryż gotowany, surówka z białej kapusty 250 g (7) kompot jabłkowy 150 ml	Budyń waniliowy na mleku z sosem z truskawek 150g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: pomidor , ogórek zielony, sałata masłowa; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta roślinna z ciecierzycy z pomidorami 10g Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno-owocowa 50g: Jabłka, marchew w słupki	Zupa: Krupnik na wywarze z włoszczyzny z kaszą jęczmienną i ziemniakami bez zabielenia 200 ml (8,9) II Danie: Udziec drobiowy duszony , ryż gotowany, surówka z białej kapusty 250 g (7) kompot jabłkowy 150 ml	Naturalny kisiel z jabłek, Kakao na mleku kokosowym 150g
03.01.2023 Wtorek	Warzywa 20g: Ogórek kiszony, papryka czerwona, Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Jajko gotowane 20g (3) Herbata bawarka 150ml (7)	Banan 50g	Zupa: Barszcz zabieleny śmietaną z fasolą Jaś, ziemniakami, tartymi buraczkami i włoszczyzną 200 ml (7) II Danie: Makaron gotowany, podany z półtłustym twarogiem i masłem 200 g (1,7) kompot wieloowocowy 150 ml	Jogurt naturalny z jabłkiem duszonym 150g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Ogórek kiszony, papryka czerwona, Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem klarowanym (Ghee) 45g (1) Jajko gotowane 20g (3) Herbata owocowa 150ml (7)	Banan 50g	Zupa: Barszcz czysty z fasolą Jaś i ziemniakami, tartymi buraczkami i włoszczyzną 200 ml II Danie: Makaron gotowany, podany z musem z truskawki 200 g (1) kompot wieloowocowy 150 ml	Pudding chia na mleku kokosowym z musem z borówkami

<p>04.01.2023 Środa</p> <p>DIETA BEZMLECZNA</p>	<p>Makaron gwiazdki z mlekiem i miodem 150g (1,7), Warzywa 20g: pomidorki koktajlowe, Rukola, Bułka wrocławska masłem 50g (1,7) Ser żółty 10g Herbata malinowa 150ml</p> <p>Makaron gwiazdki z mlekiem owsianym i miodem 150g (1), Warzywa 20g: pomidorki koktajlowe, Rukola, Bułka wrocławska masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Herbata malinowa 150ml</p>	<p>Mandarynki 50g</p> <p>Mandarynki 50g</p>	<p>Zupa: Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną 200ml (7,9) II Danie: Gulasz duszony wieprzowy, kasza perłowa jęczmienna, ogórek kiszony (1,7) Lemoniada cytrynowa 150 ml</p> <p>Zupa: Zupa kalafiorowa bez zabielenia (9) 200ml II Danie: Gulasz duszony wieprzowy, kasza perłowa jęczmienna, ogórek kiszony (1) Lemoniada cytrynowa 150 ml</p>	<p>Chałka drożdżowa z masłem, dżem z truskawek (1,3) 60g Mleko na ciepło 150ml</p> <p>Budyń z kaszy jaglonej na mleku owsianym słodzony miodem z bananem 150ml (1)</p>
<p>05.01.2023 Czwartek</p> <p>DIETA BEZMLECZNA</p>	<p>Warzywa 25g: rzodkiewka, sałata lodowa, papryka żółta, Szynka drobiowa 15g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml</p> <p>Warzywa 25g: rzodkiewka, sałata lodowa, papryka żółta, Szynka drobiowa 15g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Kawa Inka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml</p>	<p>Ciastko owsiane z żurawiną – pieczone na miejscu 50g</p> <p>Ciastko owsiane z żurawiną z masłem klarowanym (Ghee)– pieczone na miejscu 50g</p>	<p>Zupa: Zupa ryżowa z gotowaną marchewką 200ml (9) II Danie: Jajko sadzone, ziemniaczki z koperkiem, mizeria z ogórka zielonego na śmietanie 250g (3,7) Kompot z jabłek 150ml</p> <p>Zupa: Zupa ryżowa z gotowaną marchewką (9) 200ml II Danie: Jajko sadzone, ziemniaczki z koperkiem, surówka z ogórka zielonego z koprem 250g (3) Kompot z jabłek 150ml</p>	<p>Ryż na mleku z borówkami 150g (7)</p> <p>Ryż na mleku migdałowym (8) z jagodami 150g</p>
<p>06.01.2023 Piątek</p>	<p>ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI</p>			
<p>09.01.2023 Poniedziałek</p>	<p>Warzywa 20g: kolorowa papryka, sałata rzymska; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Twarożek z sera białego ze szczypiorkiem 10g (7) Herbata cytrynowa 150ml</p>	<p>Przekąska warzywno- owocowa 50g: Kalarepa , gruszka</p>	<p>Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml (1,7,9) II Danie: Spaghetti z makaronu pełnoziarnistego z duszonym mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami 250 g</p>	<p>Kaszka manna na mleku z musem z brzoskwiń 150g(7)</p>

DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: kolorowa papryka, sałata rzymska; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Pasta warzywna ze szczypiorkiem 10g (7) Herbata bawarka z mlekiem kokosowym 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Kalarepa , gruszka	(1,3,7) Kompot ze śliwek 150 ml Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml bez zabielenia (1,9) II Danie: Spaghetti z makaronu pełnoziarnistego z duszonym mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami 250 g (1,3) Kompot ze śliwek 150 ml	Kaszka manna na mleku kokosowym z brzoskwinia 150g
10.01.2023 Wtorek DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Pomidor malinowy, sałata rzymska, Chleb orkiszowy/ Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Kiełbaski wieprzowe 30g (3) Kakao na mleku (7) Warzywa 20g: Pomidor malinowy, sałata rzymska, Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem klarowanym (Ghee) 45g, (1,7) Kiełbaski wieprzowe 30g (3) Kakao na mleku owsianym (1)	Arbuz 50g Arbuz 50g	Zupa: Żurek z kiełbasą i ziemniakami 200 ml (1,3,7) II Daniee: Jajeczne kotleciki, ziemniaczki puree, marchewka z groszkiem 250g (1,3,7) kompot wieloowocowy 150 ml Zupa: Żurek z kiełbasą i ziemniakami bez zabielenia 200 ml (1,3) II Daniee: Jajeczne kotleciki, ziemniaczki z wody, marchewka z groszkiem 250g (1,3) kompot wieloowocowy 150 ml	Babka jogurtowa z jabłkiem 80g (7) Mleko na ciepło słodzone miodem (7) Ciastko z ciasta francuskiego z jabłkiem 80g (1) Mleko migdałowe słodzone miodem (8)
11.01.2023 Środa DIETA BEZMLECZNA	Pałatki kukurydziane z mlekiem 130g (1,7), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe, Bułka bagietka z masłem 50g (1,7) Ser mozzarella 10g Herbata malinowa 150ml Pałatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 130g (1), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe,	Kiwi 50g Kiwi 50g	Zupa: Rosół z makaronem 200ml (1,3,7,9) II Danie: Kopytka gotowane z serem twarogowym półtłustym polane masłem 250g (1,3,7) Woda z cytryną i miodem 150 ml Zupa: Rosół z makaronem 200ml (1,3,9) II Danie:	Koktajl na kefirze z malinami 130g Koktajl na mleku migdałowym (8) z malinami 130g

	Bułka bagietka z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Szynka drobiowa 10g Herbata malinowa 150ml		Kopytka gotowane z borówkami polane śmietaną kokosową 250g (1,3) Woda z cytryną i miodem 150 ml	
12.01.2023 Czwartek	Warzywa 25g: sałata masłowa, papryka żółta, Jajko gotowane 20g Ser żółty 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml	Wafle ryżowe z masłem orzechowym, banan 70g (5)	Zupa: Zupa zimowa (1,7,9) 200ml II Danie: Nuggetsy z kurczaka, ziemniaczki z wody, surówka z marchewki z jabłkiem 250g (3,7) Kompot wieloowocowy 150ml	Jogurt naturalny z musli i suszonymi rodzynekami, żurawiną 140g (1,5,7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: sałata masłowa, papryka żółta, Jajko gotowane 20g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Kawa Inka na mleku migdałowym (8) 150 ml	Wafle ryżowe z masłem orzechowym, banan 70g (5)	Zupa: Zupa zimowa bez zabielenia (1,9) 200ml II Danie: Nuggetsy z kurczaka, ziemniaczki z wody, surówka z marchewki z jabłkiem 250g (3) Kompot wieloowocowy 150ml	Jogurt kokosowy z musli i suszonymi rodzynekami, żurawiną 140g (1,5)
13.01.2023 Piątek	Płatki jęczmienne na mleku z miodem 150g (1,7) Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, szczyoiorkiem 10g, Herbatka miętowa 150ml	Jabłko 50g	Zupa: Zupa ogórkowa 200ml (1,7,9) II Danie: Dorsz duszony w sosie z brokułami, ryż 250g (1,3,4) 150ml Zimna herbata cytrynowa	Galaretka cytrynowa z borówkami na mleku 80g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Płatki jęczmienne na mleku kokosowym z miodem 150g (1) Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, szczypiorkiem 10g, Herbatka miętowa 150ml	Jabłko 50g	Zupa: Zupa ogórkowa bez zabielenia 200ml (1,9) II Danie: Dorsz duszony w sosie z brokułami, ryż 250g (1,3,4) 150ml Zimna herbata cytrynowa	Naturalna galaretka cytrynowa z borówkami i mlekiem owsiany 80g (1)
16.01.2023 Poniedziałek	Warzywa 20g: ogórek konserwowy, kiełki z rzodkiewki; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Pasta jajeczna z cebulką i serkiem topionym 15g (3,7) Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno-owocowa 50g: Ogórek zielony w słupki, arbuz	Zupa: Zupa pieczarkowa z grzankami 200 ml (1,7,9) II Danie: Makaron kokardki z sosem szpinakowym, z duszonym filetem i pomidorkami 250 g (1,3,7) Woda z cytryną i miętą 150 ml	Mus jabłkowy z kefirem 130g(7)

DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: ogórek konserwowy, kielki z rzodkiewki; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta jajeczna z cebulką zieloną 15g (3) Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno-owocowa 50g: Ogórek zielony w słupki, arbuz	Zupa: Zupa pieczarkowa bez zabielenia z grzankami 200 ml (1,9) II Danie: Makaron kokardki z sosem szpinakowym, na mleczku owsianym z duszonym filetem i pomidorkami 250 g (1,3) Woda z cytryną i miętą 150 ml	Mus jabłkowy z mlekiem kokosowym 130g
17.01.2023 Wtorek	Warzywa 20g: Papryka kolorowa, szczypiorek, rzodkiewka Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Jajecznicza na maśle 30g (3,7) Herbata bawarka 150 ml (7)	Salatka owocowa (banan, kiwi, pomarańcz) 60g	Zupa: Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (1,7) II Daniee: Naleśniki z serem białym twarogowym 250g (1,3,7) kompot wieloowocowy 150 ml	Kanapki z serkiem kanapkowym śmietanowym, szynką i sałatą 90g (1,7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Papryka kolorowa, szczypiorek, rzodkiewka Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem klarowanym (Ghee) 45g, (1) Jajecznicza na maśle klarowanym 30g (3) Herbata bawarka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml	Salatka owocowa (banan, kiwi, pomarańcz) 60g	Zupa: Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami bez zabielenia (1) II Daniee: Naleśniki na mleku owsianym z jogurtem kokosowym i truskawkami 250g (1,3) kompot wieloowocowy 150 ml	Kanapki z pastą warzywną, szynką i sałatą 90g (1), kakao na mleku owsianym (1)
18.01.2023 Środa	Pałatki owsiana z mlekiem 130g (1,7), Bułka długa z masłem 50g Miód 10g, Dżem wiśniowy 10g Herbata z róży 150ml	Pomarańcz 50g	Zupa: Kapuśniak z kapusty białej z kiełbasą 200ml (1,3,7,9) II Danie: Duszone pulpety wieprzowe, ziemniaczki, buraczki tarte 250g (1,3,7) Woda z cytryną i miodem 150 ml	Jogurt naturalny z musem z truskawek 130g(1,3)
DIETA BEZMLECZNA	Pałatki owsiana z mlekiem kokosowym 130g (1), Bułka długa z masłem klarowanym (Ghee) 50g Miód 10g, Dżem wiśniowy 10g Herbata z róży 150ml	Pomarańcz 50g	Zupa: Kapuśniak z kapusty białej z kiełbasą bez zabielenia 200ml (1,3,9) II Danie: Duszone pulpety wieprzowe, ziemniaczki, buraczki tarte 250g (1,3)	Jogurt kokosowy z musem z truskawek 130g(1,3)

			Woda z cytryną i miodem 150 ml	
19.01.2023 Czwartek	Warzywa 20g: sałata masłowa, pomidor, Paszтет drobiowy 20g Ser żółty 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml	Banan 50g (5)	Zupa: Barszcz biały z jajkiem (1,3,7,9) 200ml II Danie: Duszony ryż zapiekany z jabłkiem z cynamonem na mleku 250g (7) Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń waniliowy na mleku z tartą gorzką czekoladą 130g
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: sałata masłowa, pomidor, Paszтет drobiowy 20g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku migdałowym (8) 150 ml	Banan 50g (5)	Zupa: Barszcz biały z jajkiem bez zabielenia (1,3,9)200ml II Danie: Duszony ryż zapiekany z jabłkiem z cynamonem na mleku owsianym 250g Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń jaglany na mleku migdałowym z tartą gorzką czekoladą 130g (8)
20.01.2023 Piątek	Warzywa : Sałata, ogórek zielony, pomidor, Bułka wrocławska z masłem 50g (1,7) Pasta z tuńczyka z jajkiem, papryką czerwoną i szczyoiorkiem 10g, Herbatka z miętowa 150ml	Gruszka 50g	Zupa: Zupa grysikowa 200ml (1,9) II Danie: Duszone kotleciki warzywne w sosie własnym, Ryż 240g (1,3,4) 150ml Zimna herbata wieloowocowa	Koktajl zielony „Shrek” na maślanec (130 ml) (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa : Sałata, ogórek zielony, pomidor, Bułka wrocławska z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta z ciecierzycy, tuńczyka z jajkiem, papryką czerwoną i szczypiorkiem 10g, Herbatka z miętowa 150ml	Gruszka 50g	Zupa: Zupa grysikowa 200ml (1,9) II Danie: Duszone kotleciki warzywne w sosie własnym, Ryż 240g (1,3,4) 150ml Zimna herbata wieloowocowa	Koktajl zielony „Shrek” na mleku owsianym (130 ml) (1)
23.01.2023 Poniedziałek	Humus z papryki i ciecierzycy, 15g Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Ser żółty 15g (7) Szynka drobiowa 10g Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno-owocowa 50g: Marchew w słupki, jabłko	Zupa: Zupa pomidorowa z ryżem 200 ml (7,9) II Danie: Pancakes z owocami i śmietaną 250g (1,3,7) Kompot z jabłek 150 ml	Kaszka manna na mleku z musem z brzoskwiń 150g(7)
DIETA BEZMLECZNA	Humus z papryki i ciecierzycy, 15g Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem	Przekąska warzywno-owocowa 50g:	Zupa: Zupa pomidorowa z ryżem bez zabielenia	Kaszka manna na mleku migdałowym

	klarowanym (Ghee) 50g (1) Szynka drobiowa 10g Herbata z cytryną 150ml	Marchew w słupki, jabłko	200 ml (9) II Danie: Pancakes na mleku owsianym z owocami 250g (1,3) Kompot z jabłek 150 ml	z musem z brzoskwiń 150g (8)
24.01.2023 Wtorek	Warzywa 20g: Pomidor malinowy, sałata rzymska, Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Kiełbaski wieprzowe 30g (3) Herbata bawarka (7)	Arbuz 50g	Zupa: Zupa z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 200 ml (1,3,7,9) II Danie: Duszona potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym, ryż 250g (1,7) Lemoniada pomarańczowa z miętą 150 ml	Babka czekoladowa 80g (7) Kakao na mleku (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Pomidor malinowy, sałata rzymska, Chleb orkiszowy/chleb jasny z masłem (Ghee) 45g, (1) Kiełbaski wieprzowe 30g (3) Herbata bawarka z mlekiem migdałowym (8) 150ml	Arbuz 50g	Zupa: Zupa z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym bez zabielenia 200 ml (1,3) II Danie: Duszona potrawka z kurczaka z warzywami w sosie ze śmietanki kokosowej, ryż 250 g (1) Lemoniada pomarańczowa z miętą 150 ml	Babka czekoladowa bez produktów mlecznych 80g Kakao na mleku kokosowym
25.01.2023 Środa	Pałatki kukurydziane z mlekiem 130g (1,7), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe, Bułka bagietka z masłem 50g Ser mozzarella 10g Herbata malinowa 150ml	Mandarynka 50g	Zupa: Zupa ryżowa z marchewką gotowaną (7,9) 200ml II Danie: Duszona pieczeń wieprzowa , Kaszotto z kaszy pęczak z groszkiem, marchewką i pietruszką 250g (1,7) Kompot wiśniowy 150 ml	Jaglanka na mleku słodzona miodem z ananasem 150g(1,7)
DIETA BEZMLECZNA	Pałatki kukurydziane z mlekiem owsianym 130g (1), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe, Bułka bagietka z masłem klarowanym (Ghee) 50g Herbata malinowa 150ml	Mandarynka 50g	Zupa: Zupa ryżowa z marchewką gotowaną 200ml (9) II Danie: Duszona pieczeń wieprzowa , Kaszotto z kaszy pęczak z groszkiem, marchewką i pietruszką 250g (1) Kompot wiśniowy 150 ml	Jaglanka na mleku migdałowym słodzona miodem z ananasem 150g (1,8)

<p>26.01.2023 Czwartek</p> <p>DIETA BEZMLECZNA</p>	<p>Warzywa 25g: sałata masłowa, papryka żółta, rzodkiewka, Ser żółty 10g Kiełbaski wieprzowe 30g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml</p> <p>Warzywa 25g: sałata masłowa, papryka żółta, rzodkiewka, Kiełbaski wieprzowe 30g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Kawa Inka na mleku owsianym 150 ml (1)</p>	<p>Wafelki kukurydziane, banan 60g (5)</p> <p>Wafelki kukurydziane, banan 60g (5)</p>	<p>Zupa: Zupa kartoflanka z kiełbasą (1,7,9)200ml II Danie: Spaghetti Napoli z sosem z pomidorów 250g (1,7) Woda z cytryną i miodem 150ml</p> <p>Zupa: Zupa kartoflanka z kiełbasą bez zabielenia (1,9) 200ml II Danie: Spaghetti Napoli z sosem z pomidorów bez produkt,ow mlecznych 250g (1) Woda z cytryną i miodem 150ml</p>	<p>Jogurt naturalny z musli i suszonymi rodzynkami, żurawiną (7,8) 140g</p> <p>Jogurt kokosowy z musli i suszonymi rodzynkami, żurawiną (8)140g</p>
<p>27.01.2023 Piątek</p> <p>DIETA BEZMLECZNA</p>	<p>Płatki musli na mleku z rodzynekami 150g (1,7) Warzywa: Sałata rzymska, pomidorki koktajlowe 20g Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta jajeczna z cebulką i serkiem topionym, 10g,(3,7) Herbatka miętowa 150ml</p> <p>Płatki musli na mleku kokosowym z rodzynekami 150g (1) Warzywa: Sałata rzymska, pomidorki koktajlowe 20g Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta jajeczna z cebulką zieloną 10g,(3,7) Herbatka miętowa 150ml</p>	<p>Mix owoców 50g Kiwi, banan, pomarańcz</p> <p>Mix owoców 50g Kiwi, banan, pomarańcz</p>	<p>Zupa: Barszczyk z ziemniakami 200ml (7,9) II Danie: Paluszki rybne, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej 250g (1,3,4,7) Zimna herbata wieloowocowa 150ml</p> <p>Zupa: Barszczyk z ziemniakami bez zabielenia 200ml (9) II Danie: Paluszki rybne, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej 250g (1,3,4) Zimna herbata wieloowocowa 150ml</p>	<p>Galaretka truskawkowa ma mleku z truskawkami 80g (7)</p> <p>Naturalna galaretka truskawkowa na mleku owsianym z truskawkami 80g (1)</p>
<p>30.01.2023 Poniedziałek</p>	<p>Warzywa 25g: Ogórek kiszony, sałata Rukola, Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Ser żółty 15g (7) Szynka wieprzowa 10g Herbata z cytryną 150ml</p>	<p>Przekąska warzywno- owocowa 50g: Kalarepa, gruszka</p>	<p>Zupa: Zupa z zielonego groszku z grzankami 200 ml (1,7,9) II Danie: Leczo z warzywami i makaronem pełnoziarnistym (1,3,7) 250g Kompot z jabłek 150 ml</p>	<p>Koktajl jagodowy na kefirze (7) 140g</p>

DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: Ogórek kiszony, sałata Rukola, Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta warzywna z mlekiem kokosowym 10g Szynka wieprzowa 10g Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Kalarepa, gruszka	Zupa: Zupa z zielonego groszku bez zabielenia z grzankami 200 ml (1,9) II Danie: Leczo z warzywami i makaronem pełnoziarnistym bez produktów mlecznych 250g (1,3) Kompot z jabłek 150 ml	Koktajl jagodowy na mleku owsianym (1) 140g
31.01.2023 Wtorek	Warzywa 25g: Pomidor malinowy, sałata rzymska, ogórek zielony Chleb orkiszowy z masłem 45g, (1,7) Serek wiejski 20g (3) Herbata z róży (7)	Nektaryna 50g	Zupa: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 200 ml (1,7,9) II Danie: Duszone gołąbki z kapustą białą bez zawijania z sosem pomidorowym z ryżem 250 g (7) Lemoniada arbuzowa z miętą 150 ml	Chałka drożdżowa z masłem i dżemem brzoskwiniowym 60g (1,3) Mleko na ciepło 150ml
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: Pomidor malinowy, sałata rzymska, ogórek zielony Chleb orkiszowy z masłem klarowanym (Ghee) 45g, (1) Herbata bawarka na mleku migdałowym (8)	Nektaryna 50g	Zupa: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami bez zabielenia 200 ml (1,9) II Danie: Duszone gołąbki z kapustą białą bez zawijania z sosem pomidorowym na śmietance kokosowej z ryżem 250 g Lemoniada arbuzowa z miętą 150 ml	Wafle ryżowe , mandarynka 70g Mleko kokosowe na ciepło 150ml
01.02.2023 Środa	Pałatki kólecza miodowe z mlekiem 130g (1,7), Warzywa 20g: ogórek zielony, sałata rzymska, Serek twarogowy ze szczypiorkiem i papryką kolorową 20g Bułka bagietka z masłem 50g (1,7) Herbata malinowa 150ml	Jabłko 50g	Zupa: Rosół z makaronem (1,3,9) 200ml II Danie: Placki ziemniaczane ze śmietaną 250g (1,3,7) Kompot wieloowocowy 150 ml	Wrapy z serem kanapkowym naturalnym, sałata, papryką 70g(1,7)
DIETA BEZMLECZNA	Pałatki owsiane słodzone midem z mlekiem migdałowym 130g (1,8),	Jabłko 50g	Zupa: Rosół z makaronem (1,3,9) 200ml	Wrapy z pastą warzywną na mleku

	<p>Warzywa 20g: ogórek zielony, sałata rzymska, Bułka bagietka z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Herbata malinowa 150ml</p>		<p>II Danie: Placki ziemniaczane ze śmietanką kokosową 250g (1,3) Kompot wieloowocowy 150 ml</p>	<p>owsianym , sałata, papryka 70g (1)</p>
02.02.2023 Czwartek	<p>Warzywa 20g: sałata masłowa, papryka żółta, Ser żółty 10g Bułka mleczna z masłem (1,7) Miód/ dżem jagodowy 20g Kawa Inka na mleku (7) 150 ml</p>	Pomarańcz 50g	<p>Zupa: Zupa grochowa 200ml (7,9) II Danie: Duszona wieprzowina, kluski, kapusta gotowana biała 250g (1,7) Woda z cytryną 150ml</p>	<p>Deser : mus z truskawek i jogurtu greckiego z musli 130g (7,8)</p>
DIETA BEZMLECZNA	<p>Warzywa 20g: sałata masłowa, papryka żółta, Bułka wrocławska (1) z masłem klarowanym (Ghee) Miód/ dżem jagodowy 20g Kawa Inka na mleku migdałowym 150 ml (8)</p>	Pomarańcz 50g	<p>Zupa: Zupa grochowa bez zabielenia (9) 200ml II Danie: Duszona wieprzowina, kluski, kapusta gotowana biała bez produktów mlecznych 250g (1) Woda z cytryną 150ml</p>	<p>Deser : mus z truskawek i jogurtu wegańskiego z musli 130g (8)</p>
03.02.2023 Piątek	<p>Makaron gwiazdki z mlekiem i miodem (1,7) Warzywa: Sałata rzymska, pomidoroki koktajlowe 20g Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta jajeczna z cebulką i serkiem topionym, 10g,(3,7) Herbatka miętowa 150ml</p>	Mix owoców 50g Banan, mandarynka, jabłko	<p>Zupa: Krem z marchwi ze śmietaną (7,9) 200ml II Danie: Morszczuk, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym 250g (1,3,4,7) Kompot jabłkowy 150ml</p>	<p>Galaretka truskawkowa z truskawkami 80g (7)</p>
DIETA BEZMLECZNA	<p>Makaron gwiazdki z mlekiem owsianym i miodem (1) Warzywa: Sałata rzymska, pomidoroki koktajlowe 20g Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta jajeczna z cebulką zieloną, 10g,(3) Herbatka miętowa 150ml</p>	Mix owoców 50g Banan, mandarynka, jabłko	<p>Zupa: Krem z marchwi bez zabielenia (9) 200ml II Danie: Morszczuk, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym bez produktów mlecznych 250g (1,3,4) Kompot jabłkowy 150ml</p>	<p>Naturalna galaretka truskawkowa z truskawkami 80g</p>

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
 14. Mięczaki i produkty pochodne.