

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
I śniadanie	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Roszpinka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (03)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Salatka grecka 60g Pomidor, Sałata</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 200g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Miód pszczeni 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 200g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>pasta z dyni 50g Dyń, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny, Papryka w proszku</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>płatki owsiane na mleku 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Napój mleczny kakaowy 200g (07)</p> <p>Bułka pszenna zwykła 70g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Miód pszczeni 15g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09) Seler korzeniowy, Marchew, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziółowa, Pieprz czarny</p>
II śniadanie	<p>Jogurt owocowy (różne smaki) 300g</p>	<p>koktajl truskawkowo-bananowy 200g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Truskawki, mrożone</p>	<p>Kisiel owocowy, przygotowany 200g</p> <p>Biszkopty (ciastka) 20g (01, 03)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 130g (07)</p>	<p>zupa mleczna kasza manna 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna</p>	<p>Jabłko pieczone z miodem i rodzynekami 152g (12) Jabłka pieczone, Miód pszczeni, Rodzynki, suszone</p>	<p>Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g</p>

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
Obiad	<p>Zupa szpinakowa 300g (01, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p>spaghetti z sosem bolońskim 300g (01, 03) Makaron spaghetti, Wieprzowina, łopatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>warzywa z wody skropione olejem 139g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Krupnik 301g (01, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perlowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>buraczki na gorąco 150g (01, 07) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Pulpety z indyka w białym sosie 200g (01, 03, 07) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Bułka kajzerka, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p>Pierogi ruskie 350g (01, 07) Ziemniaki, średnio, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Barszcz czerwony 300g (07, 09) Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g Marchewka mini (babe) 80g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta, gotowana 70g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 300g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 200g (01) Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Zupa ziemniaczana 300g</p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Ryba po grecku 251g (01, 03, 04) Dorsz, filety pieczone, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa krem marchewkowy 302g (07) Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>potrawka z kurczaka 201g (01, 07) Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 150g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>rosół z makaronem 300g (01, 03, 09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojęcyczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 148g (01) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>kompot owocowy 150g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p>

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
Kolacja	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g Dżem śliwkowy, niskosłodzony 30g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09) Kurczak, tuшка, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Rukola 15g Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g pasta rybna z warzywami 70g (04, 09) miruna, Marchew, Kasza jaglana, gotowana, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Sałata 15g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Brokuły, gotowane 50g Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 70g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Twarożek z koperkiem 50g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Pomidor 50g Sałata 15g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g
Posiłek dodatkowy	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	Banan 130g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Ciasto drożdżowe 120g (01, 03, 07)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g	Mandarynki 70g
Suma	E: 2535.56 B: 114.3, T: 68.99, W: 378.87, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.03, Sól: 4.35,	E: 2270.5 B: 95.17, T: 73.82, W: 321.55, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.58, Sól: 6.37,	E: 2346.11 B: 74.33, T: 63.08, W: 396.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.04, Sól: 5.81,	E: 2238.73 B: 117.24, T: 81.82, W: 270.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.06, Sól: 7.71,	E: 2562.48 B: 90.37, T: 83.62, W: 376.25, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.26, Sól: 4.28,	E: 2413.91 B: 88.9, T: 95.63, W: 312.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.29, Sól: 5.77,	E: 1956.47 B: 87.87, T: 60.45, W: 278.64, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.77, Sól: 6.32,

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny