

| | poniedziałek 2024-02-19 | wtorek 2024-02-20 | środa 2024-02-21 | czwartek 2024-02-22 | piątek 2024-02-23 | sobota 2024-02-24 | niedziela 2024-02-25 |
|---------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07)</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>Roszkponka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna - ryż 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż brązowy</p> | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 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 61g Pomidor, Sałata</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (01)</p> <p>Gruszka 67g</p> <p>polędwica miódowa 50g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Sałata 15g</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p>pasta z ciecierzcy 50g Ciecioraka surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p> | <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Pieprz czarny</p> | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07)</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Mix sałat w stylu włoskim 15g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p> | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Chleb graham 100g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>Surówka z buraków z chrzanem 59g (12) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Sól biała, Sok z cytryny</p> | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07)</p> <p>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Pomidor 30g</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 ziołowa, Pieprz czarny</p> |
| II śniadanie | <p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)</p> | <p>Kiwi 80g</p> | <p>Pomarańcza 240g</p> | <p>Sok pomidorowy 200g</p> | <p>Mandarynki 70g</p> | <p>Jabłko 160g</p> | <p>Kiwi 80g</p> |

| | poniedziałek 2024-02-19 | wtorek 2024-02-20 | środa 2024-02-21 | czwartek 2024-02-22 | piątek 2024-02-23 | sobota 2024-02-24 | niedziela 2024-02-25 |
|---------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| Obiad | <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p>zupa krem z białych warzyw 400g (07, 09) Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>gulasz z indyka 250g (09) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Cebula, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Papryka w proszku, Papryka chili ostra, Zioła prowansalskie</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (07) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>pień z kurczaka w białym sosie 200g (07, 09) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Śmietanka, 30% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz biały, Zioła prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) 147g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> | <p>Zupa jarzynowa 401g (07, 09) Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kalafior, Brokuły, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 146g Marchew, Jabłko</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>makaron z serem i masłem 300g (07) Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> | <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>zupa pomidorowa z makaronem 400g (07, 09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (01, 03) Wieprzowina, łopatką, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>buraczki z jabłkiem 149g Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa fasolowa 393g Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p>Dorsz pieczony 1 porcja 185g (04) Dorsz, świeży, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Imbir korzeń, Czosnek</p> <p>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Krupnik 401g (01, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem 401g (07) Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Szpinak, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p>warzywa z wody skropione olejem 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 180g</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż brązowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Marchewka z groszkiem (150 g) 150g (07) Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Cukier</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> |
| Podwieczorek | Jabłko 160g | Serek twarogowy, ziarnisty 200g (07) | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) | Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07) | Serek twarogowy, ziarnisty 200g (07) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) |

| | poniedziałek 2024-02-19 | wtorek 2024-02-20 | środa 2024-02-21 | czwartek 2024-02-22 | piątek 2024-02-23 | sobota 2024-02-24 | niedziela 2024-02-25 |
|-------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| Kolacja | Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Pomidor 50g Papryka czerwona 30g ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09) Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01) szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Rukola 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni sitkowy 100g (01) Papryka czerwona 50g Ogórek kiszony 50g ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (03, 04, 07) Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Ogórek kwaszony, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny | Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01) Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g Kiełki - różne rodzaje 5g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Brokuły, gotowane 50g Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb graham 100g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Ser topiony Edamski 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Ogórek świeży 50g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (07) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g Kiełki - różne rodzaje 5g |
| Posiłek dodatkowy | Serek twarogowy, ziarnisty 200g (07) | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200g (07) | Jabłko 160g | Serek wiejski lekki 150g (07) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) | Sok pomidorowy 200g | Mandarynki 70g |
| Suma | E: 2313.74 B: 117.28, T: 76.28, W: 315.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.64, Sól: 9.03, | E: 2442.52 B: 124.02, T: 109.34, W: 268.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.04, Sól: 9.87, | E: 2437.3 B: 101.41, T: 74.96, W: 370.53, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.13, Sól: 6.58, | E: 2432.97 B: 129.03, T: 113.36, W: 249.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.13, Sól: 10.34, | E: 2120.77 B: 109.31, T: 73.45, W: 277.4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.83, Sól: 4.95, | E: 2202.29 B: 136.55, T: 87.62, W: 239.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.23, Sól: 10.82, | E: 2262.39 B: 121.68, T: 86.54, W: 273.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.22, Sól: 9.53, |

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