

	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
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Roszponka 15g Kiełki - różne rodzaje 5g zupa mleczna - ryż 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 15g (07) <b>Sałatka grecka</b> 61g Pomidor, Sałata <b>Zupa mleczna- kasza jaglana</b> 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Gruszka 135g Bułka pszenna zwykła 100g (01) polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g Miód pszczeli 15g <b>zupa mleczna płatki orkiszowe</b> 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07) Bułka pszenna zwykła 100g (01) Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiwi 80g Pomidory koktajlowe 50g Serek naturalny Bieluch 50g (07) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g Masło ekstra 15g (07) <b>płatki owsiane na mleku</b> 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Miód pszczeli 15g Mix sałat w stylu włoskim 15g Kiełki - różne rodzaje 5g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) Jabłko 160g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 30g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) <b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa</b> 60g (03, 07, 09) Marchew, Seler korzeniowy, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny
<b>II śniadanie</b>	Serek homogenizowany waniliowy 130g (07)	<b>koktajl szpinakowo-bananowy</b> 200g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Szpinak	Kisiel owocowy, przygotowany 200g Biszkopty (ciastka) 20g (01, 03)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	<b>zupa mleczna kasza manna</b> 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna	<b>Jabłko pieczone z miodem i rodzynekami</b> 152g (12) Jabłka pieczone, Miód pszczeli, Rodzyunki, suszone	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g

	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>Kalafior, gotowany 80g</p> <p>Brokuły, gotowane 70g</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw 400g (07, 09)</b> Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>gulasz z indyka 250g (01, 09)</b> Mięso z udźca indyka, bez skóry, Cukinia, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku, Papryka chili ostra, Zioła prowansalskie</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Zupa brokułowa 400g (07)</b> Brokuły, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Szczypiorek, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>pień z kurczaka w białym sosie 250g (01, 07, 09)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Śmietanka, 30% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz biały, Zioła prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Fasolka szparagowa 150 g) 150g (07)</b> Fasolka szparagowa, mrożona, Masło ekstra</p>	<p><b>Zupa jarzynowa 401g (07, 09)</b> 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><b>kopytka z serem 350g (01, 03, 07)</b> Ziemniaki, gotowane, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Jaja kurze całe, Mąka ziemniaczana</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><b>zupa pomidorowa z makaronem 400g (01, 03, 07, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterojajeczny, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 250g (01, 03)</b> Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>buraczki z jabłkiem 150g</b> Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Zupa grysikowa 385g (01, 09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>Dorsz pieczony (120 g) 120g (04)</b> Dorsz, świeży, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Imbir korzeń, Czosnek</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</b> Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p><b>Krupnik 401g (01, 09)</b> 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><b>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem 401g (01, 07)</b> Makaron bezjajeczny, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Szpinak, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p><b>warzywa z wody skropione olejem 150g</b> Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 180g</p> <p><b>zupa koperkowa z ryżem 400g</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>Marchewka z groszkiem (150 g) 150g (01, 07)</b> Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Cukier</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	<b>poniedziałek 2024-02-19</b>	<b>wtorek 2024-02-20</b>	<b>środa 2024-02-21</b>	<b>czwartek 2024-02-22</b>	<b>piątek 2024-02-23</b>	<b>sobota 2024-02-24</b>	<b>niedziela 2024-02-25</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g <b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09)</b> 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) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) Rukola 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g <b>pasta rybna z warzywami 70g (04, 09)</b> Dorsz, filety pieczone, 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) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g 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 100g (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 70g (07) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Pomidor 50g Sałata 15g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Serek twarogowy, ziarnisty 200g (07)	Banan 130g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Ciasto drożdżowe 120g (01, 03, 07)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Mandarynki 70g
<b>Suma</b>	E: 2456.05 B: 119.17, T: 72.07, W: 349.32, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.14, Sól: 8.17,	E: 2539.52 B: 108.99, T: 95.26, W: 330.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.66, Sól: 6.47,	E: 2547.84 B: 85.85, T: 67.15, W: 425.16, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.29, Sól: 4.71,	E: 2494.02 B: 122.75, T: 102.26, W: 283.19, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.19, Sól: 8.6,	E: 2515.94 B: 94.84, T: 75.61, W: 377.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.57, Sól: 5.1,	E: 2231.05 B: 103.8, T: 63.75, W: 326.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.4, Sól: 6.39,	E: 2331.94 B: 113.69, T: 79.47, W: 306.09, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.88, Sól: 8.44,

**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