

	<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>Śniadanie</b>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07)</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Roszonka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna - ryż 300g (07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (03)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>Salatka grecka 61g</b> Pomidor, Sałata</p> <p><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07)</b> Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Chleb żytni sitkowy 30g (01)</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Sałata 15g</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p><b>pasta z ciecierzcy 50g</b> Cieciorka surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01)</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>pasta z zielonego groszku 50g</b> Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12)</b> Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09)</b> Seler korzeniowy, Marchew, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</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>Obiad</b>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw 400g (07, 09)</b> Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, 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, Papryka czerwona, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Cebula, 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, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>pierś 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>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) 150g</b> Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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 gryczana, gotowana 200g</p> <p><b>zupa pomidorowa z makaronem 399g (01, 03, 07, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterojęcyczny, 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 fasolowa 400g (01)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p><b>Dorsz pieczony 1 porcja 185g (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 400g (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 400g (01, 07)</b> Makaron bezjęczyczny, 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><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>Udko pieczone (180 g) 180g</b> Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Sok z cytryny, Czosnek, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Oregano suszone, Tymianek suszony, Sól biała, Pieprz czarny</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 Chleb pszenno-żytni 70g (01) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) Papryka czerwona 30g ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) <b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09)</b> Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) Rukola 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Ogórek kiszony 50g Papryka czerwona 50g Chleb żytni sitkowy 30g (01) ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) <b>Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (03, 04, 07)</b> Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ogórek kwaszony, Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Jaja kurze całe, gotowane, Szcypiorek, Sól biała, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Pomidor 50g Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01) Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g Kiełki - różne rodzaje 5g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Brokuły, gotowane 50g Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Chleb graham 30g (01) Ser topiony Edamski 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Ogórek świeży 50g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (07) Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) 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: <b>2269.66</b> B: <b>110.84</b> , T: <b>71.61</b> , W: <b>316.61</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>38.57</b> , Sól: <b>8.72</b> ,	E: <b>2385.45</b> B: <b>97.94</b> , T: <b>96.12</b> , W: <b>305.75</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.45</b> , Sól: <b>7.77</b> ,	E: <b>2348.14</b> B: <b>90.18</b> , T: <b>75.91</b> , W: <b>354.04</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.36</b> , Sól: <b>6.37</b> ,	E: <b>2438.38</b> B: <b>126.67</b> , T: <b>107.7</b> , W: <b>259.78</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>41.77</b> , Sól: <b>9.11</b> ,	E: <b>2422.96</b> B: <b>106.97</b> , T: <b>76.14</b> , W: <b>347.8</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.92</b> , Sól: <b>4.77</b> ,	E: <b>2078.53</b> B: <b>112.36</b> , T: <b>77.58</b> , W: <b>251.49</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>38.76</b> , Sól: <b>7.94</b> ,	E: <b>2253.67</b> B: <b>113.91</b> , T: <b>83.19</b> , W: <b>282.94</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.75</b> , Sól: <b>9.11</b> ,

**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