

	poniedziałek 2024-02-26	wtorek 2024-02-27	środa 2024-02-28	czwartek 2024-02-29	piątek 2024-03-01	sobota 2024-03-02	niedziela 2024-03-03
Śniadanie	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) 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 kasza bulgur 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur	Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 15g (07) Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana Sałatka grecka 60g Pomidor, Sałata, Ogórek kiszony, Cebula, Oliwa z oliwek	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Gruszka 135g Chleb żytni sitkowy 100g (01) polędwica miodowa 30g (06, 07, 09, 10) Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe pasta z ciecierzcy 50g Cieciora surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07) chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01) Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (07) pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Kiwi 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) Pomidory koktajlowe 50g Mix sałat w stylu włoskim 15g Masło ekstra 15g (07) płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) Chleb graham 100g (01) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06) Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g Surówka z buraków z chrzanem 60g (12) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) Jabłko 160g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Szynka wiejska 80g (01, 06, 07, 09) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) 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
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Kiwi 80g	Pomarańcza 240g	Sok pomidorowy 200g	Mandarynki 70g	Jabłko 160g	Kiwi 80g

	poniedziałek 2024-02-26	wtorek 2024-02-27	środa 2024-02-28	czwartek 2024-02-29	piątek 2024-03-01	sobota 2024-03-02	niedziela 2024-03-03
Obiad	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>Zupa szpinakowa 400g (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>Sos słodko-kwaśnym 200g 200g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Passata - przetarte pomidory, Ananas, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Mąka ziemniaczana, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny</p> <p>Surówka z białej kapusty z olejem 150g Kapusta biała, Kukurydza konserwowa, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy</p> <p>kompot owocowy 149g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kurczak duszony z warzywami w lekkim 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, Ziola prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07) Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 149g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>zupa wiejska z kaszą bulgur 400g (01) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza bulgur, gotowana, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p>	<p>zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Ogórek kiszony, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 149g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>makaron z serem i masłem 350g (07) Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa kalafiorowa 374g (07, 09) Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 248g Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Majeranek, suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>buraczki na gorąco 150g (07) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</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 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (09) Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Kurczak, tuszka, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Ryba po grecku pieczona 250g (04, 12) Dorsz, świeży, filety bez skóry, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Ocet winny, Ziele angielskie całe, Papryka w proszku, Pieprz czarny</p>	<p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (01) Wieprzowina, łopatką, Kasza jęczmienna, pęczak, Cebula, Marchew, Kasza gryczana, Cukinia, Papryka czerwona, Kasza bulgur, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>warzywa z wody skropione olejem 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane</p> <p>zupa krem marchewkowy 400g (07) Cebula, Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>rosół z makaronem 400g (09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 200g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Marchew, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy</p>

	poniedziałek 2024-02-26	wtorek 2024-02-27	środa 2024-02-28	czwartek 2024-02-29	piątek 2024-03-01	sobota 2024-03-02	niedziela 2024-03-03
Podwieczorek	Jabłko 160g	Serek twarogowy, ziarnisty 150g (07)	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07)	Serek wiejski lekki 150g (07)	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07)
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) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Pomidor 30g 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) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (07) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Ogórek świeży 50g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g
Posiłek dodatkowy	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07)	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Mandarynki 70g
Suma	E: 2107.99 B: 99.93, T: 70.03, W: 293.47, Błonnik pokarmowy: 46.91, Cukier: 85.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.81, Sól: 5.88,	E: 2186.34 B: 116.9, T: 87.53, W: 255.87, Błonnik pokarmowy: 30.1, Cukier: 68.87, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.9, Sól: 10.53,	E: 2448.92 B: 89.96, T: 74.75, W: 379.94, Błonnik pokarmowy: 60.49, Cukier: 106.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.37, Sól: 6.76,	E: 2069.66 B: 119.4, T: 84.45, W: 234.74, Błonnik pokarmowy: 35.66, Cukier: 50.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.86, Sól: 8.68,	E: 2053.66 B: 92.66, T: 68.78, W: 291.3, Błonnik pokarmowy: 49.36, Cukier: 90.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.82, Sól: 4.5,	E: 2612.21 B: 122.13, T: 119.14, W: 285.93, Błonnik pokarmowy: 44.86, Cukier: 84.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 50.42, Sól: 8.59,	E: 2193.11 B: 114.65, T: 88.25, W: 257.58, Błonnik pokarmowy: 45.47, Cukier: 76.51, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.57, Sól: 8.69,

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