

	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 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 kasza bulgur 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 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, Oliwa z oliwek	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Gruszka 135g Bułka pszenna zwykła 100g (01) polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Miód pszczeli 15g Sałata 15g zupa mleczna płatki orkiszowe 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 bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiwi 80g Pomidory koktajlowe 50g Serek naturalny Bieluch 50g (07) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g 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) 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 bez cukru 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) Jabłko 160g Bułka pszenna zwykła 100g (01) 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

	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	Ryż biały, gotowany 200g Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g  <b>Zupa szpinakowa 400g (01, 07, 09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami  <b>Sos słodko-kwaśnym (300 g) 300g</b> 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  <b>kompot owocowy 150g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemniaki, gotowane 200g  <b>Zupa wiejska z lanymi kluskami 400g (01, 03)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny  <b>kurczak duszony z warzywami w lekkim 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)  <b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07)</b> Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała  <b>kompot owocowy 150g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	<b>Zupa jarzynowa 401g (07, 09)</b> Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Kalafior, Brokuły, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe  <b>makaron z serem i masłem 350g (01, 03, 07)</b> Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra  <b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny  <b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemniaki, gotowane 200g  <b>zupa kalafiorowa 412g (01, 07, 09)</b> Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, Kurczak, tuszka, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe  <b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 298g (01)</b> Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe  <b>buraczki na gorąco 150g (01, 07)</b> Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała  <b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ryż biały, gotowany 200g  <b>Barszcz czerwony 400g (07, 09)</b> Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone  <b>Ryba po grecku pieczona 250g (04, 12)</b> Dorsz, świeży, filety bez skóry, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Olej rzepakowy, Ocet winny, Ziele angielskie całe, Papryka w proszku, Pieprz czarny  <b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</b> Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny  <b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	<b>warzywa z wody skropione olejem 150g</b> Marchew, gotowana, Brokuły, gotowane  <b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier  <b>Kaszotto z mięsem i warzywami 299g (01)</b> Wieprzowina, łopatka, Kukinia, Marchew, Cebula, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana, Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), Kasza bulgur, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny  <b>sos pomidorowy 150g (01, 07)</b> Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku  <b>zupa krem marchewkowy 400g (07)</b> Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra	Ziemniaki, gotowane 200g  <b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier  <b>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała  <b>Bitki z szynki w sosie własnym 200g (01)</b> Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny  <b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny

	<b>poniedziałek 2024-02-26</b>	<b>wtorek 2024-02-27</b>	<b>środa 2024-02-28</b>	<b>czwartek 2024-02-29</b>	<b>piątek 2024-03-01</b>	<b>sobota 2024-03-02</b>	<b>niedziela 2024-03-03</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g Dżem śliwkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g <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 bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 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 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> miruna, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar bez cukru 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 bez cukru 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 bez cukru 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 bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Twarożek z koperkiem 50g (07) Pomidor 50g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Banan 130g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Ciasto drożdżowe 100g (01, 03, 07)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Mandarynki 70g
<b>Suma</b>	E: <b>2067.29</b> B: <b>103.24</b> , T: <b>56.87</b> , W: <b>300.72</b> , Błonnik pokarmowy: <b>26.68</b> , Cukier: <b>79.17</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>29.16</b> , Sól: <b>4.77</b> ,	E: <b>2138.2</b> B: <b>100.84</b> , T: <b>73.25</b> , W: <b>281.51</b> , Błonnik pokarmowy: <b>24.11</b> , Cukier: <b>72.52</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.61</b> , Sól: <b>7.78</b> ,	E: <b>2175.59</b> B: <b>84.62</b> , T: <b>65.27</b> , W: <b>342.57</b> , Błonnik pokarmowy: <b>38.58</b> , Cukier: <b>82.97</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.32</b> , Sól: <b>4.47</b> ,	E: <b>1966.27</b> B: <b>114.16</b> , T: <b>71.23</b> , W: <b>229.97</b> , Błonnik pokarmowy: <b>23.47</b> , Cukier: <b>47.58</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>41.05</b> , Sól: <b>6.96</b> ,	E: <b>2246.92</b> B: <b>80.77</b> , T: <b>72.42</b> , W: <b>332.55</b> , Błonnik pokarmowy: <b>27.93</b> , Cukier: <b>85.83</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.47</b> , Sól: <b>4.68</b> ,	E: <b>2380.36</b> B: <b>90.94</b> , T: <b>103.16</b> , W: <b>288.01</b> , Błonnik pokarmowy: <b>30.87</b> , Cukier: <b>79.19</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>41.82</b> , Sól: <b>6.18</b> ,	E: <b>2117.22</b> B: <b>109.57</b> , T: <b>79.98</b> , W: <b>255.55</b> , Błonnik pokarmowy: <b>30</b> , Cukier: <b>65.52</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>31.05</b> , Sól: <b>8.29</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