

	poniedziałek 2024-03-04	wtorek 2024-03-05	środa 2024-03-06	czwartek 2024-03-07	piątek 2024-03-08	sobota 2024-03-09	niedziela 2024-03-10
<b>Śniadanie</b>	<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>Roszpinka 15g</p> <p><b>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07)</b></p> <p>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</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><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07)</b></p> <p>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p><b>Sałatka grecka 60g</b></p> <p>Pomidor, Sałata, Ogórek kiszony, Cebula, Oliwa z oliwek</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (01)</p> <p>polędwica miodowa 30g (06, 07, 09, 10)</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></p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p><b>pasta z ciecierzcy 50g</b></p> <p>Cieciora 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><b>pasta z zielonego groszku 50g</b></p> <p>Groszek zielony, mrożony, prażone na sucho, Cebula, Słonecznik nasiona, 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><b>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07)</b></p> <p>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><b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12)</b></p> <p>Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, 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 80g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09)</b></p> <p>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>II śniadanie</b>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)</p>	<p>Kiwi 80g</p>	<p>Pomarańcza 120g</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Mandarynki 70g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Kiwi 80g</p>

	<b>poniedziałek 2024-03-04</b>	<b>wtorek 2024-03-05</b>	<b>środa 2024-03-06</b>	<b>czwartek 2024-03-07</b>	<b>piątek 2024-03-08</b>	<b>sobota 2024-03-09</b>	<b>niedziela 2024-03-10</b>
<b>Obiad</b>	<p>Ogórek kiszony 150g</p> <p><b>Zupa pieczarkowa 401g (07)</b> Woda, Pieczarki, świeże, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra, Bazylia, świeża, Cebula</p> <p><b>spaghetti z sosem bolońskim 250g</b> Makaron spaghetti pełnoziarnisty, Wieprzowina, łopatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</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>warzywa z wody (150 g) 139g</b> Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Pulpety z indyka w białym sosie 200g (01, 03, 07)</b> Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Bułka kajzerka, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna pełnoziarnista, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</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>gulasz wieprzowy 150g (09)</b> Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p><b>buraczki z jabłkiem 150g</b> Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 150g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Zupa brokułowa 400g (07)</b> Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>Pulpety z indyka w białym sosie 200g (01, 03, 07)</b> Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Bułka kajzerka, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p><b>Surówka "colesław" 150g (03, 12)</b> Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p><b>zupa fasolowa 400g (01)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p><b>Ryba z pieca z warzywami 200g (04)</b> miruna, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy</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</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, Sól biała, Olej rzepakowy, Pieprz czarny</p> <p><b>kopytka z serem 350g (01, 03, 07)</b> Ziemniaki, gotowane, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Mąka pszenna pełnoziarnista, Masło ekstra, Jaja kurze całe, Mąka ziemniaczana</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 150g</p> <p><b>zupa pomidorowa z makaronem 400g (07, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07)</b> Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>

	<b>poniedziałek 2024-03-04</b>	<b>wtorek 2024-03-05</b>	<b>środa 2024-03-06</b>	<b>czwartek 2024-03-07</b>	<b>piątek 2024-03-08</b>	<b>sobota 2024-03-09</b>	<b>niedziela 2024-03-10</b>
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko 160g	Serek twarogowy, ziarnisty 150g (07)	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)	Serek wiejski lekki 150g (07)	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07)
<b>Kolacja</b>	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) <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 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) <b>Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (03, 04, 07)</b> Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Ogórek kwaszony, Jaja kurze całe, gotowane, Szcypiorek, 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	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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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)	Sok pomidorowy 200g	Mandarynki 70g
<b>Suma</b>	E: <b>2293.83</b> B: <b>111.03</b> , T: <b>86.86</b> , W: <b>284.93</b> , Błonnik pokarmowy: <b>43.38</b> , Cukier: <b>79.67</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>44.49</b> , Sól: <b>5.34</b> ,	E: <b>2290.92</b> B: <b>119.28</b> , T: <b>86.58</b> , W: <b>282.29</b> , Błonnik pokarmowy: <b>30.3</b> , Cukier: <b>69.72</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.95</b> , Sól: <b>9.16</b> ,	E: <b>2336.94</b> B: <b>95.71</b> , T: <b>82.74</b> , W: <b>331.95</b> , Błonnik pokarmowy: <b>55.27</b> , Cukier: <b>101.63</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.64</b> , Sól: <b>9.14</b> ,	E: <b>2381.51</b> B: <b>117.6</b> , T: <b>104.07</b> , W: <b>271.51</b> , Błonnik pokarmowy: <b>38.65</b> , Cukier: <b>57.07</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>40.78</b> , Sól: <b>8.78</b> ,	E: <b>2219.6</b> B: <b>103.31</b> , T: <b>91.51</b> , W: <b>299.98</b> , Błonnik pokarmowy: <b>47.55</b> , Cukier: <b>81.14</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.93</b> , Sól: <b>4.65</b> ,	E: <b>2169.49</b> B: <b>101.91</b> , T: <b>77.92</b> , W: <b>287.76</b> , Błonnik pokarmowy: <b>45.8</b> , Cukier: <b>66.6</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>45.51</b> , Sól: <b>9.65</b> ,	E: <b>2016.03</b> B: <b>110.69</b> , T: <b>77.36</b> , W: <b>239.55</b> , Błonnik pokarmowy: <b>39.67</b> , Cukier: <b>75.43</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.64</b> , Sól: <b>12.82</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