

	<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>Śniadanie</b>	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 <b>zupa mleczna kasza bulgur</b> 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 sopočka 50g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 15g (07) <b>Zupa mleczna- kasza jaglana</b> 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana <b>Salatka grecka</b> 60g Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Gruszka 135g Bułka pszenna zwykła 100g (01) polędwica miódowa 50g (06, 07, 09, 10) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Miód pszczeli 15g Sałata 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 bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiwi 80g Pomidory koktajlowe 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (07) <b>płatki owsiane na mleku</b> 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Maślanka spożywcza, 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 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) <b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa</b> 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

	<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>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>Zupa grysikowa 400g (01)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>spaghetti z sosem bolońskim 250g (01, 03)</b> Makaron spaghetti, Wieprzowina, łośpatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</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>pierś z kurczaka w lekkim sosie (200 g) 200g (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>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><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</p> <p><b>gulasz z warzywami (200 g) 200g (01, 09)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, 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>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>Marchewka mini (babe) 150g</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>Pulpety z indyka w białym sosie 250g (01, 03, 07)</b> Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Bułka kajzerka, Jaja kurcze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ryż biały, 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 500, 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, Cukier</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, typ 500, Masło ekstra, Jaja kurcze 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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 150g</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%, 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, Cukier</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>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, tuшка, 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	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>	Serek homogenizowany waniliowy 130g (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>2320</b> B: <b>100.69</b> , T: <b>64.33</b> , W: <b>348.33</b> , Błonnik pokarmowy: <b>26.47</b> , Cukier: <b>67.94</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>31.69</b> , Sól: <b>6.17</b> ,	E: <b>2060.47</b> B: <b>93.98</b> , T: <b>69.25</b> , W: <b>278.22</b> , Błonnik pokarmowy: <b>24.55</b> , Cukier: <b>69.99</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>31.54</b> , Sól: <b>6.91</b> ,	E: <b>2180.96</b> B: <b>90.1</b> , T: <b>69.57</b> , W: <b>329.76</b> , Błonnik pokarmowy: <b>40.51</b> , Cukier: <b>85.52</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>28.54</b> , Sól: <b>7.44</b> ,	E: <b>2187.17</b> B: <b>105.05</b> , T: <b>83.54</b> , W: <b>267.07</b> , Błonnik pokarmowy: <b>28.29</b> , Cukier: <b>52.13</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>39.97</b> , Sól: <b>7.15</b> ,	E: <b>2412.65</b> B: <b>102.03</b> , T: <b>90.37</b> , W: <b>343.78</b> , Błonnik pokarmowy: <b>29.99</b> , Cukier: <b>72.31</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.21</b> , Sól: <b>4.17</b> ,	E: <b>2070.15</b> B: <b>79.66</b> , T: <b>62.92</b> , W: <b>311.65</b> , Błonnik pokarmowy: <b>29.26</b> , Cukier: <b>78.7</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.4</b> , Sól: <b>6.02</b> ,	E: <b>2017.55</b> B: <b>108.84</b> , T: <b>73.96</b> , W: <b>242.78</b> , Błonnik pokarmowy: <b>24.78</b> , Cukier: <b>59.84</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.6</b> , Sól: <b>12.24</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