

	<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>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</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>Roszonka 15g</p> <p><b>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 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> Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p><b>Sałatka grecka 60g</b> Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>polędwica miódowa 50g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Miód pszczeni 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Sałata 15g</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g</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 bez cukru 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07)</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Miód pszczeni 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</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> 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 owocowy (różne smaki) 150g (07)</p>	<p><b>koktajl truskawkowo-bananowy 200g (07)</b> Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Truskawki, mrożone</p>	<p>Kisiel owocowy, przygotowany 200g</p> <p>Biszkopty (ciastka) 20g (01, 03)</p>	<p><b>Owsianka z bananami 200g (01, 07)</b> Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Płatki owsiane</p>	<p><b>Kasza jaglana na mleku z rodzynkami i żurawiną 200g (07, 12)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana, Rodzynki, suszone, Żurawina surowa</p>	<p><b>Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami 145g</b> Jabłka pieczone, Miód pszczeni</p>	<p>Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g</p>

	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
Obiad	<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 151g</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, Szczypiorek, 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 kurze 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 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, 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 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>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 czterojęczny, 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>

	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
Kolacja	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
Posiłek dodatkowy	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
Suma	E: 2447.14 B: 108.07, T: 66.21, W: 368.98, Błonnik pokarmowy: 26.47, Cukier: 88.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.9, Sól: 6.17,	E: 2186.93 B: 101.3, T: 72.6, W: 295.34, Błonnik pokarmowy: 25.21, Cukier: 82.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.5, Sól: 7.18,	E: 2460.76 B: 92.3, T: 70.56, W: 397.31, Błonnik pokarmowy: 44.77, Cukier: 133.51, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.75, Sól: 7.53,	E: 2350.17 B: 113.35, T: 87.5, W: 291.25, Błonnik pokarmowy: 29.52, Cukier: 65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.02, Sól: 7.4,	E: 2577.76 B: 109.82, T: 94.49, W: 368.79, Błonnik pokarmowy: 31.13, Cukier: 81.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.36, Sól: 4.36,	E: 2283.09 B: 80.2, T: 65.21, W: 360.22, Błonnik pokarmowy: 31.54, Cukier: 105.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.71, Sól: 6.03,	E: 2074.25 B: 109.43, T: 74.26, W: 254.93, Błonnik pokarmowy: 26.48, Cukier: 71.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.65, Sól: 12.26,

## 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