

	poniedziałek 2024-03-11	wtorek 2024-03-12	środa 2024-03-13	czwartek 2024-03-14	piątek 2024-03-15	sobota 2024-03-16	niedziela 2024-03-17
Śniadanie	<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>Roszkponka 15g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07) 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>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p>Sałatka grecka 60g 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>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p>pasta z ciecierzcy 50g Ciecioraka 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>pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, 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>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) 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>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12) 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>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</p>
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Kiwi 80g	Pomarańcza 120g	Sok pomidorowy 200g	Mandarynki 70g	Jabłko 160g	Kiwi 80g

	poniedziałek 2024-03-11	wtorek 2024-03-12	środa 2024-03-13	czwartek 2024-03-14	piątek 2024-03-15	sobota 2024-03-16	niedziela 2024-03-17
Obiad	<p>Marchewka mini (babe) 150g</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, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem 400g (01, 07) Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Szpinak, Mąka pszenna pełnoziarnista, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>zupa wiejska z kaszą bulgur 300g (01) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza bulgur, gotowana, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 150g (01) Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna pełnoziarnista, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>buraczki z jabłkiem 150g Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Pomidory koktajlowe 160g</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (01, 03, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna pełnoziarnista</p> <p>pierogi z kaszą 350g (01, 03, 07) Woda, Mąka pszenna pełnoziarnista, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Kasza gryczana, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Krupnik 400g (01, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>kurczak duszony z warzywami 150g (09) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz biały, Ziola prowansalskie</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>Barszcz czerwony 400g (07, 09) Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Ryba po grecku 200g (03, 04) Dorsz, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sałata lodowa z pomidorami sosem winogret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa krem z ciecierzycy 400g (07) Woda, Ziemniaki, średnio, Cieciora surowa (ciecierzyca), Cebula, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Sól biała, Czosnek, Pieprz czarny, Imbir w proszku</p> <p>potrawka z kurczaka 200g (07) Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>warzywa z wody skropione olejem 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 251g Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 151g Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>

	poniedziałek 2024-03-11	wtorek 2024-03-12	środa 2024-03-13	czwartek 2024-03-14	piątek 2024-03-15	sobota 2024-03-16	niedziela 2024-03-17
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	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 150g (07)	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Sok pomidorowy 200g	Mandarynki 70g
Suma	E: 2130.73 B: 107.31 , T: 73.65 , W: 280.91 , Błonnik pokarmowy: 48.39 , Cukier: 88.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.67 , Sól: 7.28 ,	E: 2398.76 B: 119.56 , T: 104.1 , W: 269.96 , Błonnik pokarmowy: 31.98 , Cukier: 68.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.42 , Sól: 10.17 ,	E: 2222.59 B: 92 , T: 73.91 , W: 323.52 , Błonnik pokarmowy: 52.4 , Cukier: 92.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.48 , Sól: 7.02 ,	E: 2030.44 B: 110.73 , T: 81.35 , W: 244.27 , Błonnik pokarmowy: 39.63 , Cukier: 54.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.47 , Sól: 8.43 ,	E: 2149.06 B: 84.35 , T: 83.61 , W: 288.1 , Błonnik pokarmowy: 46.64 , Cukier: 90.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.97 , Sól: 5.41 ,	E: 2183.94 B: 115.92 , T: 87.94 , W: 252.25 , Błonnik pokarmowy: 41.56 , Cukier: 59.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.71 , Sól: 11.05 ,	E: 1993.74 B: 109.8 , T: 69.22 , W: 255.84 , Błonnik pokarmowy: 45.26 , Cukier: 74.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.52 , Sól: 7.59 ,

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