

|                     | poniedziałek<br>2024-03-11  | wtorek<br>2024-03-12   | środa<br>2024-03-13   | czwartek<br>2024-03-14  | piątek<br>2024-03-15   | sobota<br>2024-03-16  | niedziela<br>2024-03-17   |
|---------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>    | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Roszponka 15g<br><b>zupa mleczna kasza bulgur</b> 300g (01, 07)<br>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Jaja kurze całe, gotowane 55g (03)<br>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)<br>Masło ekstra 15g (07)<br><b>Zupa mleczna- kasza jaglana</b> 300g (07)<br>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana<br><b>Sałatka grecka</b> 60g<br>Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Gruszka 135g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10)<br>Pomidor 50g<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Miód pszczeli 15g<br>Sałata 15g<br><b>zupa mleczna płatki orkiszowe</b> 300g (07)<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe | Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek puszysty Tartare 20g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Kiwi 80g<br>Pomidory koktajlowe 50g<br>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g<br>Masło ekstra 15g (07)<br><b>płatki owsiane na mleku</b> 300g (01, 07)<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06)<br>Pomidor 50g<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Miód pszczeli 15g<br>Kiełki - różne rodzaje 5g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)<br>Jabłko 160g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Szynka wiejska 80g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 30g<br>Masło ekstra 15g (07)<br><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa</b> 60g (03, 07, 09)<br>Seler korzeniowy, Marchew, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny |
| <b>II śniadanie</b> | Serek homogenizowany waniliowy 130g (07)  | <b>koktajl truskawkowo-bananowy</b> 200g (07)<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Truskawki, mrożone  | <b>Budyń śmietankowy</b> 200g (01, 03, 07)<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Żółtko jaja kurzego  | Banan 130g  | <b>Kasza jaglana na mleku z rodzynkami i żurawiną</b> 200g (07, 12)<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana, Rodzynki, suszone, Żurawina surowa   | <b>Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami</b> 152g (12)<br>Jabłka pieczone, Miód pszczeli, Rodzynki, suszone   | Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g   |

|       | poniedziałek<br>2024-03-11  | wtorek<br>2024-03-12  | środa<br>2024-03-13   | czwartek<br>2024-03-14  | piątek<br>2024-03-15   | sobota<br>2024-03-16   | niedziela<br>2024-03-17  |
|-------|---|---|---|---|--|--|--|
| Obiad | <p>Marchewka mini (babe) 150g</p> <p><b>Zupa grysikowa 400g (01)</b><br/>Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b><br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem 401g (01, 07)</b><br/>Makaron bezjajeczny, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Szpinak, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> | <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><b>Zupa wiejska z lanymi kluskami 400g (01, 03)</b><br/>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</p> <p><b>Bitki z szynki w sosie własnym 200g (01)</b><br/>Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>buraczki z jabłkiem 151g</b><br/>Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b><br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Pomidory koktajlowe 150g</p> <p><b>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (01, 03, 07, 09)</b><br/>Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p><b>Pierogi ruskie (350 g) 350g (01, 07)</b><br/>Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b><br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Krupnik 401g (01, 09)</b><br/>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><b>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie 200g (01, 07, 09)</b><br/>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>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b><br/>Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b><br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</b><br/>Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b><br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Barszcz czerwony 400g (07, 09)</b><br/>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><b>Ryba po grecku 200g (01, 03, 04)</b><br/>Dorsz, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> | <p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>potrawka z kurczaka 201g (01, 07)</b><br/>Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p><b>warzywa z wody skropione olejem 150g</b><br/>Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b><br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchewka mini (babe) 150g</p> <p><b>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09)</b><br/>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 250g (01)</b><br/>Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b><br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> |

|                          | <b>poniedziałek<br/>2024-03-11</b>   | <b>wtorek<br/>2024-03-12</b>  | <b>środa<br/>2024-03-13</b>  | <b>czwartek<br/>2024-03-14</b>   | <b>piątek<br/>2024-03-15</b>   | <b>sobota<br/>2024-03-16</b>   | <b>niedziela<br/>2024-03-17</b>  |
|--------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| <b>Kolacja</b>           | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Pomidor 50g<br>Dżem śliwkowy, niskosłodzony 20g<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Kiełki - różne rodzaje 5g<br><b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09)</b><br>Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09)<br>Pomidor 30g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Rukola 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Pomidor 50g<br>serek puszysty Tartare 20g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g<br><b>pasta rybna z warzywami 70g (04, 09)</b><br>miruna, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Jaja kurze całe, gotowane 55g (03)<br>Brokuły, gotowane 50g<br>Pomidor 30g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Twarożek z koperkiem 50g (07)<br>Pomidor 50g<br>Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>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 140g  |
| <b>Suma</b>              | E: <b>2267.72</b> B: <b>111.07</b> ,<br>T: <b>65.53</b> , W: <b>320.95</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>26.01</b> ,<br>Cukier: <b>94.75</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.06</b> , Sól: <b>7.3</b> ,   | E: <b>2565.46</b> B: <b>112.32</b> ,<br>T: <b>96.7</b> , W: <b>325.42</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>26.35</b> ,<br>Cukier: <b>90.73</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.99</b> , Sól: <b>10.36</b> ,                 | E: <b>2387.87</b> B: <b>93.24</b> ,<br>T: <b>73.02</b> , W: <b>364.66</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>32.38</b> , Cukier: <b>86.11</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.45</b> ,<br>Sól: <b>9.32</b> ,   | E: <b>2052.95</b> B: <b>104.88</b> ,<br>T: <b>71.2</b> , W: <b>266.57</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>31.36</b> , Cukier: <b>72.65</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>36.62</b> ,<br>Sól: <b>7.01</b> ,   | E: <b>2477.44</b> B: <b>89.82</b> ,<br>T: <b>84.11</b> , W: <b>355.86</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>29.88</b> , Cukier: <b>88.53</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>36.2</b> ,<br>Sól: <b>5.13</b> ,            | E: <b>2207.27</b> B: <b>89.95</b> ,<br>T: <b>70.55</b> , W: <b>317.47</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>26.12</b> , Cukier: <b>87.96</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.88</b> , Sól: <b>5.55</b> ,    | E: <b>1980.9</b> B: <b>105.52</b> ,<br>T: <b>60.1</b> , W: <b>268.96</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>32.69</b> , Cukier: <b>76.73</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>29</b> , Sól: <b>6.94</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