

	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 pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07)</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Roszonka 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 pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (03)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01)</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 pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Chleb żytni sitkowy 30g (01)</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 pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01)</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>Kiwi 80g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g</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 pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</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>Szynka wiejska 80g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07)</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>

	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 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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Zupa wiejska z lanymi kluskami 400g (01, 03) 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>Bitki z szynki w sosie własnym 200g (01) Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>buraczki z jabłkiem 150g Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Pomidory koktajlowe 150g</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 typ 500, z witaminami</p> <p>Pierogi ruskie (350 g) 350g (01, 07) Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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>kotlet drobiowy z serem żółtym 120g (03, 07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ser żółty, Jaja kurze całe, Śmietana, 18% tłuszczu, Majonez dekoracyjny, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ryz biały, 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 250g (01, 03, 04) 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>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa krem z ciecierzycy 400g (07) Woda, Ziemniaki, średnio, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Cebula, Śmietanka, 30% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Sól biała, Czosnek, Pieprz czarny, Imbir w proszku</p> <p>potrawka z kurczaka 200g (01, 07) 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>warzywa z wody skropione olejem 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 250g (01) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) 150g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) 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 pszenno-żytni 70g (01) szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) Rukola 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Ogórek kiszony 50g Papryka czerwona 50g Chleb żytni sitkowy 30g (01) 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), Ogórek kwaszony, Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Pomidor 50g Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01) Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Brokuły, gotowane 50g Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Chleb graham 30g (01) Ser topiony Edamski 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Ogórek świeży 50g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (07) Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g
Posiłek dodatkowy	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Banan 130g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Ciasto drożdżowe 120g (01, 03, 07)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Mandarynki 70g
Suma	E: 1972.48 B: 99.51 , T: 67.56 , W: 259.06 , Błonnik pokarmowy: 35.76 , Cukier: 76.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.85 , Sól: 6.83 ,	E: 2424.11 B: 108.08 , T: 97.03 , W: 298.93 , Błonnik pokarmowy: 33.09 , Cukier: 78.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.44 , Sól: 10.48 ,	E: 2320.4 B: 94.7 , T: 73.8 , W: 341.42 , Błonnik pokarmowy: 44.47 , Cukier: 75.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.17 , Sól: 10.93 ,	E: 1918.49 B: 111.29 , T: 74.95 , W: 222.19 , Błonnik pokarmowy: 35.14 , Cukier: 36.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.71 , Sól: 7.29 ,	E: 2401.19 B: 84.47 , T: 90 , W: 333.33 , Błonnik pokarmowy: 39.4 , Cukier: 83.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.45 , Sól: 5.44 ,	E: 2094.53 B: 102.57 , T: 82.93 , W: 251.4 , Błonnik pokarmowy: 33.67 , Cukier: 59.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.52 , Sól: 9.04 ,	E: 1912.38 B: 103.26 , T: 70.13 , W: 236.83 , Błonnik pokarmowy: 37.45 , Cukier: 59.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.68 , Sól: 8.57 ,

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