

	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	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 zupa mleczna kasza bulgur 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 sopocka 50g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 15g (07) Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana Sałatka grecka 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 pszczeleli 15g Sałata 15g zupa mleczna płatki orkiszowe 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) płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Miód pszczeleli 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) 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

	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 grysikowa 400g (01) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</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>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie 200g (01, 07, 09) 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>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</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>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 (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>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>Marchewka mini (babe) 150g</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 249g (01) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</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 Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g Dżem śliwkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g 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 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 pasta rybna z warzywami 70g (04, 09) 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	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 70g
Suma	E: 2138.24 B: 104.07 , T: 61.75 , W: 304.2 , Błonnik pokarmowy: 25.97 , Cukier: 79.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.71 , Sól: 7.18 ,	E: 2438.71 B: 105 , T: 93.26 , W: 308.43 , Błonnik pokarmowy: 25.7 , Cukier: 78.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.03 , Sól: 10.12 ,	E: 2233.23 B: 85.6 , T: 67.92 , W: 344.88 , Błonnik pokarmowy: 32.22 , Cukier: 71.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.84 , Sól: 9.08 ,	E: 1926.67 B: 103.57 , T: 70.83 , W: 235.92 , Błonnik pokarmowy: 29.14 , Cukier: 47.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.46 , Sól: 7.02 ,	E: 2313.72 B: 82.11 , T: 80.19 , W: 330.85 , Błonnik pokarmowy: 28.73 , Cukier: 79.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.05 , Sól: 4.94 ,	E: 1974.34 B: 89.22 , T: 68.23 , W: 263.94 , Błonnik pokarmowy: 23.38 , Cukier: 61.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.56 , Sól: 5.54 ,	E: 1891.91 B: 104.4 , T: 59.64 , W: 248.94 , Błonnik pokarmowy: 29.68 , Cukier: 58.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.91 , Sól: 6.96 ,

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