

	<b>poniedziałek 2024-03-18</b>	<b>wtorek 2024-03-19</b>	<b>środa 2024-03-20</b>	<b>czwartek 2024-03-21</b>	<b>piątek 2024-03-22</b>	<b>sobota 2024-03-23</b>	<b>niedziela 2024-03-24</b>
<b>Śniadanie</b>	<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>Roszpinka 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>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</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, Ogórek świeży, Cebula, Oliwa z oliwek</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (01)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>polędwica miodowa 30g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Sałata 15g</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p><b>pasta z ciecierzcy 50g</b> Cieciorka 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><b>pasta z zielonego groszku 50g</b> 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><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>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><b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12)</b> 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><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>	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Kiwi 80g	Pomarańcza 120g	Sok pomidorowy 200g	Mandarynki 70g	Jabłko 160g	Kiwi 80g

	poniedziałek 2024-03-18	wtorek 2024-03-19	środa 2024-03-20	czwartek 2024-03-21	piątek 2024-03-22	sobota 2024-03-23	niedziela 2024-03-24
Obiad	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Zupa brokułowa 300g (07)</b> Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>Sos słodko-kwaśny (250 g) 250g</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Passata - przetarte pomidory, Ananas, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Mąka ziemniaczana, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny</p> <p><b>Surówka z białej kapusty z olejem 150g</b> Kapusta biała, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>pierś z kurczaka w lekkim sosie 200g (07, 09)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz biały, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Zioła prowansalskie</p> <p><b>zupa krem marchewkowy 300g (07)</b> Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p><b>warzywa z wody 150 g 150g</b> Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Kalafior, gotowany</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Zupa jarzynowa 301g (07, 09)</b> Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Brokuły, Kalafior, Fasolka szparagowa, mrożona, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>makaron z serem i masłem 300g (07)</b> Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Sok z cytryny, Cukier</p>	<p>Pomidory koktajlowe 150g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa wiejska z kaszą bulgur 300g (01)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza bulgur, gotowana, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>Gołąbki z sosem pomidorowym (400 g) 400g (07)</b> Kapusta biała, Wieprzowina, łopatka, Ryż biały, Cebula, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</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</p> <p><b>zupa fasolowa 300g</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p><b>Ryba z pieca w sosie koperkowym 200g (04, 07)</b> miruna, Woda, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw 300g (07, 09)</b> Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>gulasz wieprzowy w sosie własnym 200g (09)</b> Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udło gotowane 180g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa pomidorowa z makaronem 400g (07, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, 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>

	<b>poniedziałek 2024-03-18</b>	<b>wtorek 2024-03-19</b>	<b>środa 2024-03-20</b>	<b>czwartek 2024-03-21</b>	<b>piątek 2024-03-22</b>	<b>sobota 2024-03-23</b>	<b>niedziela 2024-03-24</b>
<b>Podwieczorek</b>	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)
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Kalafior, gotowany 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g <b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09)</b> Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni sitkowy 100g (01) Ogórek kiszony 50g Papryka czerwona 30g ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) <b>Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (03, 04, 07)</b> Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Ogórek kwaszony, Jaja kurze całe, gotowane, Szcypiorek, 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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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
<b>Suma</b>	E: <b>2217.1</b> B: <b>100.74</b> , T: <b>77.09</b> , W: <b>306.15</b> , Błonnik pokarmowy: <b>51.34</b> , Cukier: <b>93.38</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.57</b> , Sól: <b>6.82</b> ,	E: <b>2223.53</b> B: <b>117.73</b> , T: <b>93.69</b> , W: <b>255.28</b> , Błonnik pokarmowy: <b>38.05</b> , Cukier: <b>69.81</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>40.99</b> , Sól: <b>7.25</b> ,	E: <b>2295.53</b> B: <b>94.22</b> , T: <b>70.43</b> , W: <b>349.48</b> , Błonnik pokarmowy: <b>60.92</b> , Cukier: <b>94.14</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.97</b> , Sól: <b>6.03</b> ,	E: <b>2090.63</b> B: <b>113.89</b> , T: <b>85.52</b> , W: <b>243.39</b> , Błonnik pokarmowy: <b>36.5</b> , Cukier: <b>52.03</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>40.77</b> , Sól: <b>9.99</b> ,	E: <b>2029.2</b> B: <b>93.82</b> , T: <b>82.71</b> , W: <b>270.58</b> , Błonnik pokarmowy: <b>42.26</b> , Cukier: <b>80.49</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.83</b> , Sól: <b>4.64</b> ,	E: <b>2133.76</b> B: <b>107.09</b> , T: <b>83.08</b> , W: <b>260.54</b> , Błonnik pokarmowy: <b>42.2</b> , Cukier: <b>59.81</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>39.91</b> , Sól: <b>10.45</b> ,	E: <b>2063.14</b> B: <b>115.68</b> , T: <b>80.38</b> , W: <b>239.62</b> , Błonnik pokarmowy: <b>39.7</b> , Cukier: <b>75.43</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>36.5</b> , Sól: <b>12.99</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