

	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
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) Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09) serek puszysty Tartare 20g (07) 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 Bułka pszenna zwykła 100g (01) Banan 65g polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Miód pszczeli 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 Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07) Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Miód pszczeli 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 2024-03-18	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 biały, gotowany 200g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta, gotowana 150g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (07) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>Sos słodko-kwaśny (250 g) 250g 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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa krem marchewkowy 400g (07) Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra, Czosnek</p> <p>pień z kurczaka 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, Ziola prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>warzywa z wody (150 g) 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p> <p>kompot owocowy 400g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Zupa jarzynowa 401g (07, 09) Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kalafior, Brokuły, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>makaron z serem i masłem 350g (01, 03, 07) Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</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>Pomidory koktajlowe 150g</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>risotto z mięsem i warzywami 300g Ryż biały, Wieprzowina, łopatka, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sos pomidorowy 100g (01, 07) Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (01, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Ryba z pieca w sosie koperkowym 200g (01, 04, 07) miruna, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koper ogrodowy, 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>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Marchewka mini (babe) 150g</p> <p>zupa krem z białych warzyw 400g (07, 09) Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>gulasz wieprzowy w sosie własnym 200g (09) Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 180g</p> <p>zupa pomidorowa z makaronem 400g (01, 03, 07, 09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterojajeczny, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07) Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	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
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) 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 Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 30g 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) 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: 2190.8 B: 100.27 , T: 68.31 , W: 311.96 , Błonnik pokarmowy: 33.49 , Cukier: 84.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.15 , Sól: 5.87 ,	E: 2119.64 B: 90.19 , T: 75.64 , W: 290.42 , Błonnik pokarmowy: 39.26 , Cukier: 85.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.98 , Sól: 4.99 ,	E: 2160.15 B: 84.44 , T: 65.21 , W: 338.32 , Błonnik pokarmowy: 36.81 , Cukier: 82.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.34 , Sól: 4.46 ,	E: 2000.01 B: 96.19 , T: 66.66 , W: 266.17 , Błonnik pokarmowy: 23.39 , Cukier: 40.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.9 , Sól: 8.63 ,	E: 2250.65 B: 89.02 , T: 80.03 , W: 329.15 , Błonnik pokarmowy: 25.87 , Cukier: 70.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.87 , Sól: 4.88 ,	E: 2117.58 B: 86.64 , T: 69.7 , W: 301.41 , Błonnik pokarmowy: 31.9 , Cukier: 74.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.56 , Sól: 7.07 ,	E: 2064.65 B: 113.83 , T: 76.98 , W: 242.85 , Błonnik pokarmowy: 24.81 , Cukier: 59.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.46 , Sól: 12.41 ,

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