

	poniedziałek 2024-03-25	wtorek 2024-03-26	środa 2024-03-27	czwartek 2024-03-28	piątek 2024-03-29	sobota 2024-03-30	niedziela 2024-03-31
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>Roszpinka 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>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p>Salatka grecka 60g Pomidor, Sałata, Ogórek świeży, Cebula, Oliwa z oliwek</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Kiwi 80g</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>Pomidor 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, tuskane, 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>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (01, 06)</p> <p>Pomidor 50g</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>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07)</p> <p>ser topiony mix 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p>

	poniedziałek 2024-03-25	wtorek 2024-03-26	środa 2024-03-27	czwartek 2024-03-28	piątek 2024-03-29	sobota 2024-03-30	niedziela 2024-03-31
Obiad	<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>spaghetti z sosem bolońskim 300g (01, 03) Makaron spaghetti, Wieprzowina, łopatką, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p>warzywa z wody (150 g) 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udziec z indyka w sosie własnym 120g (06) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Sos sojowy klasyczny, Papryka w proszku, Oregano suszone</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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p>	<p>Ryż na mleku z truskawkami 400g (07) Ryż biały, gotowany, Truskawki, mrożone, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (01, 03, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, gotowane, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</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>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (01, 03) Wieprzowina, łopatką, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>buraczki na gorąco 150g (01, 07) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (09) Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Ryba po grecku 250g (01, 03, 04) Dorsz, świeży, filety bez skóry, 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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ogórek kiszony 150g</p> <p>zupa kalafiorowa 400g (01, 07, 09) Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (01) Wieprzowina, łopatką, Kasza bulgur, Kasza gryczana, Kasza jęczmienna, pęczak, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 250g (01, 09) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Kostka warzywna bez glutaminianu sodu, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07) Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g (01, 03, 06, 07, 09, 10) Woda, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, gotowane, Kura, tuszka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kiełbasa domowa, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>

	poniedziałek 2024-03-25	wtorek 2024-03-26	środa 2024-03-27	czwartek 2024-03-28	piątek 2024-03-29	sobota 2024-03-30	niedziela 2024-03-31
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Kalafior, gotowany 50g Pomidor 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (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 Chleb pszenno-żytni 70g (01) Ogórek kiszony 50g Chleb żytni sitkowy 30g (01) Papryka czerwona 30g 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) Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09) Papryka czerwona 50g 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: 2234.67 B: 102.4 , T: 67.83 , W: 322.97 , Błonnik pokarmowy: 36.32 , Cukier: 69.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.93 , Sól: 6.74 ,	E: 1923.91 B: 92.35 , T: 69.11 , W: 253.5 , Błonnik pokarmowy: 33.97 , Cukier: 70.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.45 , Sól: 6.29 ,	E: 2069.23 B: 75.92 , T: 67.99 , W: 307.61 , Błonnik pokarmowy: 39.43 , Cukier: 79.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.02 , Sól: 6.06 ,	E: 2087.5 B: 116.18 , T: 88.03 , W: 229.61 , Błonnik pokarmowy: 34.31 , Cukier: 38.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.17 , Sól: 7.14 ,	E: 2336.76 B: 86.8 , T: 81.58 , W: 335.44 , Błonnik pokarmowy: 41.63 , Cukier: 80.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.04 , Sól: 4.51 ,	E: 2064.31 B: 108.12 , T: 73.06 , W: 262.9 , Błonnik pokarmowy: 37.07 , Cukier: 60.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.18 , Sól: 7.88 ,	E: 1979.85 B: 111.28 , T: 72.96 , W: 237.47 , Błonnik pokarmowy: 34.15 , Cukier: 58.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.67 , Sól: 7.9 ,

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