

	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	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 miódowa 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 serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07)

	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 ziemniaczana 400g</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>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojęuczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</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, Sól biała</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>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (01, 03, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, gotowane, Szpinak, mrożony, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p>Ryż na mleku z truskawkami 400g (07) Truskawki, mrożone, Ryż biały, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra</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, perlowa, 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>Ryba po grecku 250g (01, 03, 04) miruna, 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>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>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 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, Ryż biały, Kasza jęczmienna, pęczak, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kukurydza konserwowa, 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>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>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 2024-03-25	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 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: 2309.45 B: 103.9, T: 65.13, W: 341.81, Błonnik pokarmowy: 27.12, Cukier: 66.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.44, Sól: 5.59,	E: 1906.33 B: 86.37, T: 62.41, W: 264.27, Błonnik pokarmowy: 26.82, Cukier: 70.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.55, Sól: 6.4,	E: 2261.69 B: 74.11, T: 66.5, W: 365, Błonnik pokarmowy: 29.21, Cukier: 88.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.58, Sól: 4.3,	E: 2035.99 B: 109.01, T: 81.26, W: 231.63, Błonnik pokarmowy: 23.87, Cukier: 44.49, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.51, Sól: 6.64,	E: 2322.5 B: 82.46, T: 87.85, W: 329.13, Błonnik pokarmowy: 28.09, Cukier: 77.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.13, Sól: 4.67,	E: 2074.36 B: 99.19, T: 61.21, W: 297.48, Błonnik pokarmowy: 29.76, Cukier: 71.2, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.87, Sól: 6.7,	E: 2028.1 B: 108.1, T: 62.17, W: 272.77, Błonnik pokarmowy: 25.13, Cukier: 54.94, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.08, Sól: 7.41,

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