

	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
<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> Cieciorca 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>Pomidor 50g</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 żytni razowy 100g (01, 06, 07)</p> <p>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>ser topiony mix 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12)</b> Buraki, gotowane, Ocet jabłkowy, Chrzan, świeży, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</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

	<b>poniedziałek 2024-03-25</b>	<b>wtorek 2024-03-26</b>	<b>środa 2024-03-27</b>	<b>czwartek 2024-03-28</b>	<b>piątek 2024-03-29</b>	<b>sobota 2024-03-30</b>	<b>niedziela 2024-03-31</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa ogórkowa z ziemniakami</b> 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><b>spaghetti z sosem bolońskim</b> 300g Makaron spaghetti pełnoziarnisty, Wieprzowina, łopatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p><b>warzywa z wody skropione olejem</b> 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>rosół z makaronem</b> 400g (09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Udziec z indyka w sosie własnym</b> 120g (06) Mięso z udźca indyka, bez skóry, gotowane, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Sok z cytryny, Cukier</p>	<p>Kiwi 80g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>makaron z serem i masłem</b> 300g (07) Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>Zupa szpinakowa z jajkiem</b> 400g (03, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, gotowane, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Krupnik</b> 400g (01, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p><b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym</b> 199g (03) Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>buraczki na gorąco</b> 150g (07) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ryz brązowy 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Barszcz ukraiński</b> 300g (09) Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Marchew, Kurczak, tuszka, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Sok z cytryny, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p><b>Ryba po grecku</b> 250g (03, 04) miruna, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ogórek kiszony 150g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa kalafiorowa</b> 400g (07, 09) Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cukier, Sól biała, Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p><b>Kaszotto z mięsem i warzywami</b> 350g (01) Wieprzowina, łopatka, Kasza gryczana, Kasza jęczmienna, pęczak, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kasza bulgur, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Żurek z jajkiem i kiełbasą</b> 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> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie</b> 250g (09) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Kostka warzywna bez glutaminianu sodu, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym</b> 150g (07) Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>

	<b>poniedziałek 2024-03-25</b>	<b>wtorek 2024-03-26</b>	<b>środa 2024-03-27</b>	<b>czwartek 2024-03-28</b>	<b>piątek 2024-03-29</b>	<b>sobota 2024-03-30</b>	<b>niedziela 2024-03-31</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, Szczypiorek, 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>2343.19</b> B: <b>113.84</b> , T: <b>75.76</b> , W: <b>320.3</b> , Błonnik pokarmowy: <b>46.7</b> , Cukier: <b>83.04</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.9</b> , Sól: <b>7.18</b> ,	E: <b>2099.43</b> B: <b>116.25</b> , T: <b>84.38</b> , W: <b>244.02</b> , Błonnik pokarmowy: <b>33.8</b> , Cukier: <b>61.94</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.93</b> , Sól: <b>8.93</b> ,	E: <b>2315.93</b> B: <b>94.32</b> , T: <b>73.45</b> , W: <b>342.26</b> , Błonnik pokarmowy: <b>53.97</b> , Cukier: <b>87.63</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.94</b> , Sól: <b>5.86</b> ,	E: <b>2242.76</b> B: <b>125.78</b> , T: <b>98.39</b> , W: <b>241.83</b> , Błonnik pokarmowy: <b>35.68</b> , Cukier: <b>51.5</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>41.58</b> , Sól: <b>8.39</b> ,	E: <b>2550.62</b> B: <b>96.16</b> , T: <b>88.44</b> , W: <b>386.99</b> , Błonnik pokarmowy: <b>59.58</b> , Cukier: <b>87.95</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.44</b> , Sól: <b>4.47</b> ,	E: <b>2124.75</b> B: <b>120.27</b> , T: <b>76.21</b> , W: <b>261.01</b> , Błonnik pokarmowy: <b>43.43</b> , Cukier: <b>58.96</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>40.66</b> , Sól: <b>9.8</b> ,	E: <b>2095.36</b> B: <b>117.32</b> , T: <b>77.14</b> , W: <b>253.74</b> , Błonnik pokarmowy: <b>40.41</b> , Cukier: <b>74.41</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.87</b> , Sól: <b>8.17</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