

	<b>poniedziałek 2024-04-01</b>	<b>wtorek 2024-04-02</b>	<b>środa 2024-04-03</b>	<b>czwartek 2024-04-04</b>	<b>piątek 2024-04-05</b>	<b>sobota 2024-04-06</b>	<b>niedziela 2024-04-07</b>
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Roszponka 15g <b>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur	Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01) Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09) Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) <b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07)</b> Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana <b>Sałatka grecka 60g</b> Pomidor, Sałata, Ogórek świeży, Cebula, Oliwa z oliwek	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni sitkowy 100g (01) Kiwi 80g polędwica miódowa 30g (06, 07, 09, 10) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g <b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe <b>pasta z ciecierzcy 50g</b> Cieciorka surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07) chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01) Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (07) <b>pasta z zielonego groszku 50g</b> Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Kiwi 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) Pomidory koktajlowe 50g Mix sałat w stylu włoskim 15g Masło ekstra 15g (07) <b>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) Chleb graham 100g (01) Kiełbasa szynkowa z indyka 80g (01, 06) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g <b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09)</b> Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) Jabłko 160g Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) <b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12)</b> Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny
<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 2024-04-01	wtorek 2024-04-02	środa 2024-04-03	czwartek 2024-04-04	piątek 2024-04-05	sobota 2024-04-06	niedziela 2024-04-07
<b>Obiad</b>	<p>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (01)</p> <p><b>zupa wiejska z kaszą bulgur 400g (01)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza bulgur, gotowana, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>pierś z kurczaka w lekkim sosie 200g (07, 09)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Ziola prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>warzywa z wody (150 g) 150g</b> Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</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 400g (07)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Brokuły, Kalafior, Fasolka szparagowa, mrożona, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa koperkowa z ryżem 400g</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>Pulpety drobiowe w białym sosie 200g (07)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Woda, Śmietanka, 30% tłuszczu, Cytryna, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p><b>buraczki na gorąco 150g (07)</b> Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Zupa pieczarkowa 400g (07)</b> Woda, Pieczarki, świeże, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra, Bazylia, świeża, Cebula</p> <p><b>lekkostrawny gulasz z indyka 250g (09)</b> Mięso z udźca indyka, bez skóry, Marchew, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Papryka w proszku, Ziola prowansalskie</p> <p><b>Surówka "colesław" 150g (03, 12)</b> Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>sałata lodowa z sosem winegret (150 g) 150g</b> Sałata lodowa, 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 brokułowa 400g (07)</b> Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>Bitki ze schabu w sosie własnym 200g</b> Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Ryba z pieca w sosie koperkowym 200g (04, 07)</b> miruna, Woda, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Zupa brokułowa 400g (07)</b> Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>Bitki ze schabu w sosie własnym 200g</b> Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 180g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07)</b> Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała</p> <p><b>rosół z makaronem 400g (09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p>

	poniedziałek 2024-04-01	wtorek 2024-04-02	środa 2024-04-03	czwartek 2024-04-04	piątek 2024-04-05	sobota 2024-04-06	niedziela 2024-04-07
<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) Kielki - 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) Kielki - 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>2076.99</b> B: <b>102.6</b> , T: <b>67.25</b> , W: <b>287</b> , Błonnik pokarmowy: <b>44.52</b> , Cukier: <b>78.03</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.66</b> , Sól: <b>9.08</b> ,	E: <b>2338.55</b> B: <b>118.72</b> , T: <b>85.96</b> , W: <b>300.34</b> , Błonnik pokarmowy: <b>44.01</b> , Cukier: <b>67.15</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>39.12</b> , Sól: <b>6.1</b> ,	E: <b>2221.79</b> B: <b>94.61</b> , T: <b>70.5</b> , W: <b>325.35</b> , Błonnik pokarmowy: <b>47.69</b> , Cukier: <b>94.8</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.92</b> , Sól: <b>8.01</b> ,	E: <b>2286.13</b> B: <b>124.73</b> , T: <b>98.03</b> , W: <b>255.31</b> , Błonnik pokarmowy: <b>41.2</b> , Cukier: <b>47.25</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>44.95</b> , Sól: <b>9.09</b> ,	E: <b>2108.1</b> B: <b>98.16</b> , T: <b>85.49</b> , W: <b>280.69</b> , Błonnik pokarmowy: <b>44.29</b> , Cukier: <b>81.06</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.3</b> , Sól: <b>4.79</b> ,	E: <b>2297.2</b> B: <b>126.64</b> , T: <b>95.62</b> , W: <b>254.27</b> , Błonnik pokarmowy: <b>42.94</b> , Cukier: <b>58.53</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.2</b> , Sól: <b>8.95</b> ,	E: <b>2021.24</b> B: <b>109.31</b> , T: <b>76.76</b> , W: <b>243.57</b> , Błonnik pokarmowy: <b>40.18</b> , Cukier: <b>74.42</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>36.18</b> , Sól: <b>9.1</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