

	poniedziałek 2024-04-08	wtorek 2024-04-09	środa 2024-04-10	czwartek 2024-04-11	piątek 2024-04-12	sobota 2024-04-13	niedziela 2024-04-14
Śniadanie	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 zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07) 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) Pomidor 50g Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Mix sałat z rukolą 15g Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni sitkowy 100g (01) Kiwi 80g Pomidor 50g polędwica miódowa 30g (06, 07, 09, 10) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe pasta z ciecierzcy 50g 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) pasta z zielonego groszku 50g 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 Masło ekstra 15g (07) płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) 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 Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09) Seler korzeniowy, Ziemiaki, 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 żółty 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Surówka z buraków z chrzanem 60g (12) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Kiwi 80g	Pomarańcza 120g	Sok pomidorowy 200g	Pomarańcza 240g	Jabłko 160g	Kiwi 80g

	poniedziałek 2024-04-08	wtorek 2024-04-09	środa 2024-04-10	czwartek 2024-04-11	piątek 2024-04-12	sobota 2024-04-13	niedziela 2024-04-14
Obiad	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <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, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p>kurczak w sosie słodko-kwaśnym 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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</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>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>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</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (09) Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Kurczak, tuszka, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Marchew, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>pierogi z kaszą 350g (03, 07) Woda, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Kasza gryczana, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>zupa pomidorowa z makaronem 400g (07, 09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (09) Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</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>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Zupa szpinakowa 400g (01, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p>Ryba po grecku 250g (01, 03, 04) miruna, Marchew, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Olej rzepakowy, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>zupa krem marchewkowy 400g (07) Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Marchew, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>potrawka z kurczaka 200g (01, 07) Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>warzywa z wody (150 g) 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07) Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>rosół z makaronem 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>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g (01, 09) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Kostka warzywna bez glutamianu sodu, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>

	poniedziałek 2024-04-08	wtorek 2024-04-09	środa 2024-04-10	czwartek 2024-04-11	piątek 2024-04-12	sobota 2024-04-13	niedziela 2024-04-14
Podwieczorek	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)
Kolacja	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 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 żytni sitkowy 100g (01) Ogórek kiszony 50g 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), 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
Posiłek dodatkowy	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	Pomarańcza 240g
Suma	E: 2055.21 B: 98.92 , T: 62.92 , W: 297.93 , Błonnik pokarmowy: 48.55 , Cukier: 86.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.45 , Sól: 7.48 ,	E: 2110 B: 120.04 , T: 87.92 , W: 236.14 , Błonnik pokarmowy: 31.89 , Cukier: 55.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.86 , Sól: 7.87 ,	E: 2210.79 B: 89.13 , T: 72.62 , W: 329.05 , Błonnik pokarmowy: 57.27 , Cukier: 97.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.46 , Sól: 7.24 ,	E: 2398.93 B: 127.1 , T: 107.14 , W: 258.61 , Błonnik pokarmowy: 38.08 , Cukier: 58.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.62 , Sól: 14.45 ,	E: 2143.41 B: 93.37 , T: 77.45 , W: 307.82 , Błonnik pokarmowy: 49.29 , Cukier: 99.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.56 , Sól: 4.5 ,	E: 2399.27 B: 115.82 , T: 114.51 , W: 247.99 , Błonnik pokarmowy: 42.75 , Cukier: 66.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.35 , Sól: 9.39 ,	E: 1990.96 B: 103.77 , T: 65.57 , W: 268.59 , Błonnik pokarmowy: 44.44 , Cukier: 88.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.25 , Sól: 8.12 ,

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