

	<b>poniedziałek 2024-04-08</b>	<b>wtorek 2024-04-09</b>	<b>środa 2024-04-10</b>	<b>czwartek 2024-04-11</b>	<b>piątek 2024-04-12</b>	<b>sobota 2024-04-13</b>	<b>niedziela 2024-04-14</b>
<b>Śniadanie</b>	<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>Roszonka 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 pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Mix sałat z rukolą 15g</p> <p><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Chleb żytni sitkowy 30g (01)</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> Cieciorka 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><b>pasta z zielonego groszku 50g</b> 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>Serek naturalny Bieluch 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><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>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 80g (01, 06)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (01)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><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</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 żółty 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12)</b> Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p>

	<b>poniedziałek 2024-04-08</b>	<b>wtorek 2024-04-09</b>	<b>środa 2024-04-10</b>	<b>czwartek 2024-04-11</b>	<b>piątek 2024-04-12</b>	<b>sobota 2024-04-13</b>	<b>niedziela 2024-04-14</b>
<b>Obiad</b>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (07, 09)</b> 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>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>kurczak w sosie słodko-kwaśnym 250g</b> 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><b>Udziec z indyka w sosie własnym 120g (06)</b> Mięso z udźca indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Sos sojowy klasyczny, Papryka w proszku, Oregano suszone</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Krupnik 400g (01, 09)</b> 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><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</b> Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Barszcz ukraiński 400g (09)</b> 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><b>Pierogi ruskie (350 g) 350g (01, 07)</b> Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa pomidorowa z makaronem 400g (01, 03, 07, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterojajeczny, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (09)</b> Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p><b>buraczki na gorąco 150g (01, 07)</b> Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p><b>Ryba po grecku 250g (01, 03, 04)</b> 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><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Zupa szpinakowa 400g (01, 07, 09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa krem marchewkowy 400g (07)</b> Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p><b>potrawka z kurczaka 200g (01, 07)</b> 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><b>warzywa z wody (150 g) 150g</b> Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 250g (01, 09)</b> 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><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07)</b> Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kura, tuszka, Makaron czterojajeczny, gotowany, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p>

	<b>poniedziałek 2024-04-08</b>	<b>wtorek 2024-04-09</b>	<b>środa 2024-04-10</b>	<b>czwartek 2024-04-11</b>	<b>piątek 2024-04-12</b>	<b>sobota 2024-04-13</b>	<b>niedziela 2024-04-14</b>
<b>Kolacja</b>	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 <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 pszenno-żytni 70g (01) Ogórek kiszony 50g Chleb żytni sitkowy 30g (01) 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), Ogórek kwaszony, Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Jaja kurze całe, gotowane, Szcypiorek, 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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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)	Pomarańcza 240g
<b>Suma</b>	E: 1957.58 B: 93.85, T: 57.18, W: 286.63, Błonnik pokarmowy: 37.04, Cukier: 73.99, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.57, Sól: 7.02,	E: 1938.66 B: 96.7, T: 72.78, W: 246.04, Błonnik pokarmowy: 33.42, Cukier: 61.69, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.39, Sól: 5.23,	E: 2295.32 B: 91.61, T: 69.83, W: 350.25, Błonnik pokarmowy: 49.53, Cukier: 81.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.56, Sól: 11.15,	E: 2287.59 B: 119.19, T: 97.66, W: 254.06, Błonnik pokarmowy: 36.91, Cukier: 45.52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.43, Sól: 13.16,	E: 2253.99 B: 83.93, T: 81.83, W: 329.86, Błonnik pokarmowy: 38.3, Cukier: 76.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.06, Sól: 4.41,	E: 2314.01 B: 103.09, T: 110.58, W: 245.86, Błonnik pokarmowy: 36.23, Cukier: 66.99, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.36, Sól: 7.37,	E: 1966.45 B: 108.4, T: 67.88, W: 250.12, Błonnik pokarmowy: 37.62, Cukier: 72.18, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.69, Sól: 8.1,

**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