

	poniedziałek 2024-04-15	wtorek 2024-04-16	środa 2024-04-17	czwartek 2024-04-18	piątek 2024-04-19	sobota 2024-04-20	niedziela 2024-04-21
Śniadanie	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Roszponka 15g zupa mleczna kasza bulgur 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Mix sałat z rukolą 15g Zupa mleczna- kasza jaglana 200g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana	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 pszczeleli 15g Sałata 15g zupa mleczna płatki orkiszowe 200g (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 Serek naturalny Bieluch 50g (07) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (07) płatki owsiane na mleku 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) Bułka pszenna zwykła 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, 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 Bułka pszenna zwykła 100g (01) Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07)
II śniadanie	Serek homogenizowany waniliowy 130g (07)	koktajl szpinakowo-bananowy 200g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Szpinak	zupa mleczna kasza manna 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna	Sok 100% banan-marchew-jabłko 200g Herbatniki 20g (01, 06, 07)	Kisiel owocowy, przygotowany 200g	Jabłka pieczone 130g	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g

	poniedziałek 2024-04-15	wtorek 2024-04-16	środa 2024-04-17	czwartek 2024-04-18	piątek 2024-04-19	sobota 2024-04-20	niedziela 2024-04-21
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>zupa krem z białych warzyw 300g (07, 09) Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>lekkostrawny gulasz z indyka 250g (01, 09) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Marchew, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku, Ziola prowansalskie</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 300g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>pieś z kurczaka w lekkim sosie 200g (01, 07, 09) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziola prowansalskie</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, Cukier</p> <p>Zupa jarzynowa 301g (07, 09) Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kalafior, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>makaron z serem i masłem 350g (01, 03, 07) Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p>	<p>Zupa ziemniaczana 300g</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Ryba z pieca w sosie koperkowym 200g (01, 04, 07) miruna, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07) Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>Zupa grysikowa 300g (01) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p>	<p>warzywa z wody (150 g) 150g Kalafior, gotowany, Fasolka szparagowa żółta, gotowana, Marchew, gotowana</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Zupa brokułowa 300g (07) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Czosnek</p> <p>risotto z mięsem i warzywami 350g Ryż biały, Wieprzowina, łopatką, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, 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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 180g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Zupa wiejska z lanymi kluskami 300g (01, 03) Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Marchewka z groszkiem (150 g) 150g (01, 07) Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Cukier</p>

	poniedziałek 2024-04-15	wtorek 2024-04-16	środa 2024-04-17	czwartek 2024-04-18	piątek 2024-04-19	sobota 2024-04-20	niedziela 2024-04-21
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Pomidor 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) Kalafior, gotowany 50g Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g 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) Sałata 15g 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)	Pomarańcza 240g
Suma	E: 2159.59 B: 104.58, T: 60.94, W: 315.2, Błonnik pokarmowy: 32.53, Cukier: 83.58, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.25, Sól: 7.13,	E: 2044.44 B: 92.37, T: 69.28, W: 275.63, Błonnik pokarmowy: 24.52, Cukier: 70.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.7, Sól: 5.96,	E: 2159.87 B: 83.09, T: 65.32, W: 337.28, Błonnik pokarmowy: 33.77, Cukier: 84.27, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.85, Sól: 4.5,	E: 2265.41 B: 103.75, T: 83.84, W: 284.49, Błonnik pokarmowy: 24.91, Cukier: 66.17, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.89, Sól: 6.83,	E: 2263.63 B: 79.13, T: 72.34, W: 360.5, Błonnik pokarmowy: 27.93, Cukier: 105.1, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.75, Sól: 5.58,	E: 2183.59 B: 91.3, T: 69.41, W: 315.91, Błonnik pokarmowy: 32.58, Cukier: 103.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.05, Sól: 6.97,	E: 2190.03 B: 105.26, T: 76.36, W: 286.16, Błonnik pokarmowy: 32.43, Cukier: 82.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.51, Sól: 8.54,

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