

|                  | <b>poniedziałek<br/>2024-04-15</b>   | <b>wtorek<br/>2024-04-16</b>  | <b>środa<br/>2024-04-17</b>  | <b>czwartek<br/>2024-04-18</b>  | <b>piątek<br/>2024-04-19</b>  | <b>sobota<br/>2024-04-20</b>  | <b>niedziela<br/>2024-04-21</b>  |
|------------------|--|---|--|---|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b> | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Roszponka 15g<br><b>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07)</b><br>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek puszysty Tartare 20g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Mix sałat z rukolą 15g<br><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07)</b><br>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Banan 65g<br>polędwica miódowa 50g (06, 07, 09, 10)<br>Pomidor 50g<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Miód pszczeni 15g<br>Sałata 15g<br><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07)</b><br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe | Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek puszysty Tartare 20g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Kiwi 80g<br>Pomidory koktajlowe 50g<br>Serek naturalny Bieluch 50g (07)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g<br>Masło ekstra 15g (07)<br><b>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07)</b><br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Kiełbasa szynkowa z indyka 80g (01, 06)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Kiełki - różne rodzaje 5g<br><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09)</b><br>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<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)<br>Jabłko 160g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek puszysty Tartare 20g (07)<br>Masło ekstra 15g (07) |

|       | poniedziałek<br>2024-04-15   | wtorek<br>2024-04-16  | środa<br>2024-04-17  | czwartek<br>2024-04-18   | piątek<br>2024-04-19  | sobota<br>2024-04-20   | niedziela<br>2024-04-21  |
|-------|--|---|--|--|---|--|--|
| Obiad | <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g<br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw</b> 400g (07, 09)<br/>Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>lekkostrawny gulasz z indyka</b> 250g (01, 09)<br/>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, Zioła prowansalskie</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g<br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa koperkowa z ryżem</b> 400g<br/>Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>pierś z kurczaka w lekkim sosie</b> 200g (01, 07, 09)<br/>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), Zioła prowansalskie</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret</b> 150g<br/>Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> | <p><b>kompot owocowy</b> 250g<br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Zupa jarzynowa</b> 401g (07, 09)<br/>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><b>makaron z serem i masłem</b> 350g (01, 03, 07)<br/>Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g<br/>Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> | <p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g<br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym</b> 200g (01, 03)<br/>Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>buraczki na gorąco</b> 150g (01, 07)<br/>Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g<br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Ryba z pieca w sosie koperkowym</b> 200g (01, 04, 07)<br/>miruna, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym</b> 150g (07)<br/>Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>Zupa grysikowa</b> 400g (01)<br/>Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> | <p><b>warzywa z wody (150 g)</b> 150g<br/>Kalafior, gotowany, Fasolka szparagowa żółta, gotowana, Marchew, gotowana</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g<br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Zupa brokułowa</b> 400g (07)<br/>Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Czosnek</p> <p><b>risotto z mięsem i warzywami</b> 350g<br/>Ryż biały, Wieprzowina, łopatka, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>sos pomidorowy</b> 100g (01, 07)<br/>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><b>kompot owocowy</b> 250g<br/>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Zupa wiejska z lanymi kluskami</b> 400g (01, 03)<br/>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><b>Marchewka z groszkiem (150 g)</b> 150g (01, 07)<br/>Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Cukier</p> |

|                          | <b>poniedziałek<br/>2024-04-15</b>   | <b>wtorek<br/>2024-04-16</b>   | <b>środa<br/>2024-04-17</b>  | <b>czwartek<br/>2024-04-18</b>   | <b>piątek<br/>2024-04-19</b>   | <b>sobota<br/>2024-04-20</b>   | <b>niedziela<br/>2024-04-21</b>  |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Kolacja</b>           | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Jaja kurze całe, gotowane 55g (03)<br>Kalafior, gotowany 50g<br>szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09)<br>Pomidor 50g<br>Masło ekstra 15g (07) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Pomidor 50g<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Kiełki - różne rodzaje 5g<br><b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09)</b><br>Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Pomidor 50g<br>serek puszysty Tartare 20g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g<br><b>pasta rybna z warzywami 70g (04, 09)</b><br>miruna, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Jaja kurze całe, gotowane 55g (03)<br>Brokuły, gotowane 50g<br>Pomidor 30g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)<br>Pomidor 50g<br>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Sałata 15g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka pszenna zwykła 100g (01)<br>Twarożek z koperkiem 50g (07)<br>Pomidor 50g<br>Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Kiełki - różne rodzaje 5g |
| <b>Positek dodatkowy</b> | 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  |
| <b>Suma</b>              | E: <b>2173.63</b> B: <b>103.79</b> ,<br>T: <b>60.36</b> , W: <b>322.44</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>35.55</b> ,<br>Cukier: <b>75.06</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.66</b> , Sól: <b>7.33</b> ,                      | E: <b>2046.62</b> B: <b>91.6</b> ,<br>T: <b>68.92</b> , W: <b>277.89</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>24.82</b> , Cukier: <b>63.97</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>30.11</b> , Sól: <b>5.98</b> ,   | E: <b>2160.47</b> B: <b>84.46</b> ,<br>T: <b>65.22</b> , W: <b>338.39</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>36.85</b> , Cukier: <b>82.07</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.35</b> , Sól: <b>4.46</b> ,  | E: <b>2127.12</b> B: <b>102.3</b> ,<br>T: <b>82.29</b> , W: <b>256.67</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>23.36</b> , Cukier: <b>40.49</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>40.76</b> , Sól: <b>6.6</b> ,       | E: <b>2203.13</b> B: <b>85.12</b> ,<br>T: <b>75.25</b> , W: <b>331.59</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>25.33</b> , Cukier: <b>71.77</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.09</b> , Sól: <b>6.16</b> ,              | E: <b>2116.6</b> B: <b>93.01</b> ,<br>T: <b>71.22</b> , W: <b>293.36</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>32.06</b> ,<br>Cukier: <b>78.47</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.61</b> , Sól: <b>6.99</b> ,  | E: <b>2187.9</b> B: <b>107.39</b> ,<br>T: <b>77.09</b> , W: <b>282.96</b> ,<br>Błonnik pokarmowy: <b>31.48</b> , Cukier: <b>71.23</b> ,<br>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.74</b> , Sól: <b>9.04</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