

	<b>poniedziałek 2024-04-15</b>	<b>wtorek 2024-04-16</b>	<b>środa 2024-04-17</b>	<b>czwartek 2024-04-18</b>	<b>piątek 2024-04-19</b>	<b>sobota 2024-04-20</b>	<b>niedziela 2024-04-21</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 sopocka 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>Szynka wiejska 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>Gruszka 135g</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, łuskane, 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, Ziemiaki, 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>Polędwica z indyka 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 2024-04-15</b>	<b>wtorek 2024-04-16</b>	<b>środa 2024-04-17</b>	<b>czwartek 2024-04-18</b>	<b>piątek 2024-04-19</b>	<b>sobota 2024-04-20</b>	<b>niedziela 2024-04-21</b>
<b>Obiad</b>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw 400g (07, 09)</b> 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 250g (01, 09)</b> 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><b>Surówka "colesław" 150g (03, 12)</b> Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>pień z kurczaka w lekkim sosie 200g (01, 07, 09)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Zioła prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</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>Zupa jarzynowa 401g (07, 09)</b> Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Brokuły, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Kalafior, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>makaron z serem i masłem 350g (01, 03, 07)</b> Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p><b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (01, 03)</b> Wieprzowina, łopatką, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</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><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>zupa fasolowa 400g (01)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p><b>Ryba z pieca w sosie koperkowym 200g (01, 04, 07)</b> 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 150g (07)</b> Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p><b>Zupa brokułowa 400g (07)</b> Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>risotto z mięsem i warzywami 350g</b> Ryż biały, Wieprzowina, łopatką, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>sos pomidorowy 100g (01, 07)</b> Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku</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, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Zupa wiejska z lanymi kluskami 400g (01, 03)</b> 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>Udko pieczone (180 g) 180g</b> Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Sok z cytryny, Czosnek, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Oregano suszone, Tymianek suszony, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Marchewka z groszkiem (150 g) 150g (01, 07)</b> Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Cukier</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	<b>poniedziałek 2024-04-15</b>	<b>wtorek 2024-04-16</b>	<b>środa 2024-04-17</b>	<b>czwartek 2024-04-18</b>	<b>piątek 2024-04-19</b>	<b>sobota 2024-04-20</b>	<b>niedziela 2024-04-21</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, Szczypiorek, 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: <b>2156.75</b> B: <b>100.48</b> , T: <b>65.79</b> , W: <b>313.87</b> , Błonnik pokarmowy: <b>44.95</b> , Cukier: <b>78.14</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.06</b> , Sól: <b>7.78</b> ,	E: <b>2056.95</b> B: <b>97.07</b> , T: <b>75.37</b> , W: <b>266.22</b> , Błonnik pokarmowy: <b>31.76</b> , Cukier: <b>63.13</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>31.96</b> , Sól: <b>7.09</b> ,	E: <b>2256.07</b> B: <b>93.5</b> , T: <b>71.01</b> , W: <b>337.77</b> , Błonnik pokarmowy: <b>50.39</b> , Cukier: <b>86.39</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.62</b> , Sól: <b>6.33</b> ,	E: <b>2206.68</b> B: <b>113.87</b> , T: <b>89.86</b> , W: <b>255.26</b> , Błonnik pokarmowy: <b>34</b> , Cukier: <b>34.52</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>39.58</b> , Sól: <b>7.1</b> ,	E: <b>2234.01</b> B: <b>91.18</b> , T: <b>82.83</b> , W: <b>322.83</b> , Błonnik pokarmowy: <b>39</b> , Cukier: <b>74.75</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.73</b> , Sól: <b>5.06</b> ,	E: <b>2074.05</b> B: <b>94.29</b> , T: <b>74.05</b> , W: <b>278.47</b> , Błonnik pokarmowy: <b>39.39</b> , Cukier: <b>67.83</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.92</b> , Sól: <b>7.64</b> ,	E: <b>2201.94</b> B: <b>111.06</b> , T: <b>81.77</b> , W: <b>276.79</b> , Błonnik pokarmowy: <b>41.86</b> , Cukier: <b>73.27</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.06</b> , Sól: <b>10.16</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