

	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
<b>Śniadanie</b>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Roszpinka 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 żytni ze słonecznikiem 100g (01)</p> <p>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</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 bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (01)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>polędwica miodowa 30g (06, 07, 09, 10)</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> Cieciora surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</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>Chleb żytni razowy 100g (01, 06, 07)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07)</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</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>Chleb graham 100g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 80g (01, 06)</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 żytni razowy 100g (01, 06, 07)</p> <p>Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Ser żółty 20g (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>II śniadanie</b>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)</p>	<p>Pomarańcza 240g</p>	<p>Kiwi 80g</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Pomarańcza 240g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Kiwi 80g</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
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw</b> 400g (07, 09) 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 (09) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Marchew, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Papryka w proszku, Ziola prowansalskie</p> <p><b>Surówka "colesław"</b> 150g (03, 12) Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret</b> 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>zupa koperkowa z ryżem</b> 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>pień z kurczaka w lekkim sosie</b> 200g (07, 09) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Ziola prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p>	<p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Zupa jarzynowa</b> 401g (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><b>makaron z serem i masłem</b> 300g (07) Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem</b> 150g Marchew, Jabłko, Sok z cytryny</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>buraczki na gorąco</b> 150g (07) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym</b> 200g (01, 03) Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Czosnek, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa fasolowa</b> 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p><b>Ryba z pieca w sosie koperkowym</b> 200g (04, 07) miruna, Woda, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret</b> 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>warzywa z wody (150 g)</b> 150g Fasolka szparagowa żółta, gotowana, Marchew, gotowana, Kalafior, gotowany</p> <p><b>risotto z mięsem i warzywami</b> 350g Ryż biały, Wieprzowina, łopatka, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Zupa brokułowa</b> 400g (07) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 180g</p> <p><b>kompot owocowy</b> 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa wiejska z kaszą bulgur</b> 400g (01) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza bulgur, gotowana, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>Marchewka z groszkiem (150 g)</b> 150g (07) Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała</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>Podwieczorek</b>	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)
<b>Kolacja</b>	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 <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 żytni sitkowy 100g (01) Ogórek kiszony 50g 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), 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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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
<b>Suma</b>	E: <b>2261.55</b> B: <b>105.61</b> , T: <b>71.32</b> , W: <b>325.66</b> , Błonnik pokarmowy: <b>53.08</b> , Cukier: <b>89.73</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.86</b> , Sól: <b>8.23</b> ,	E: <b>2296.8</b> B: <b>122.29</b> , T: <b>91.01</b> , W: <b>271.98</b> , Błonnik pokarmowy: <b>33.37</b> , Cukier: <b>70.47</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.46</b> , Sól: <b>8.52</b> ,	E: <b>2377.74</b> B: <b>98.89</b> , T: <b>73.1</b> , W: <b>361.47</b> , Błonnik pokarmowy: <b>64</b> , Cukier: <b>98.92</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.22</b> , Sól: <b>6.13</b> ,	E: <b>2316.36</b> B: <b>124.54</b> , T: <b>95.27</b> , W: <b>266.06</b> , Błonnik pokarmowy: <b>35.27</b> , Cukier: <b>45.63</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>41.77</b> , Sól: <b>8.4</b> ,	E: <b>2167.31</b> B: <b>100.49</b> , T: <b>82.81</b> , W: <b>301.08</b> , Błonnik pokarmowy: <b>48</b> , Cukier: <b>95.99</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.07</b> , Sól: <b>4.77</b> ,	E: <b>2139.66</b> B: <b>106.16</b> , T: <b>77</b> , W: <b>278.84</b> , Błonnik pokarmowy: <b>46.24</b> , Cukier: <b>67.72</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.37</b> , Sól: <b>9.55</b> ,	E: <b>2210.71</b> B: <b>112.47</b> , T: <b>79.75</b> , W: <b>285</b> , Błonnik pokarmowy: <b>47.95</b> , Cukier: <b>88.42</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>37.14</b> , Sól: <b>10.21</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