

	poniedziałek 2024-04-22	wtorek 2024-04-23	środa 2024-04-24	czwartek 2024-04-25	piątek 2024-04-26	sobota 2024-04-27	niedziela 2024-04-28
Śniadanie	<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>Roszponka 15g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07) 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>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p>Sałatka grecka 60g (07) Pomidor, Sałata, Ser typu Feta, Cebula, Oliwa z oliwek</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>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p>pasta z ciecierzcy 50g Ciecioraka 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>pasta z zielonego groszku 50g 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>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 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>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</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>Surówka z buraków z chrzanem 60g (12) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p>
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)	Jabłko 160g	Pomarańcza 240g	Sok pomidorowy 200g	Pomarańcza 240g	Jabłko 160g	Kiwi 80g

	poniedziałek 2024-04-22	wtorek 2024-04-23	środa 2024-04-24	czwartek 2024-04-25	piątek 2024-04-26	sobota 2024-04-27	niedziela 2024-04-28
Obiad	<p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Ogórek kiszony, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p>spaghetti z sosem bolońskim 250g Makaron spaghetti pełnoziarnisty, Wieprzowina, łopatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p>sałata lodowa z sosem winegret (150 g) 150g Sałata lodowa, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie 200g (07, 09) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Śmietanka, 30% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz biały, Zioła prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Sok z cytryny</p> <p>Krupnik 400g (01, 09) 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>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (03, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Szpinak, mrożony, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa</p> <p>Makaron z cukinią i pomidorami (300 g) 300g (07) Cukinia, Pomidor, Makaron penne pełnoziarnisty, Ser żółty, Czosnek, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Oregano suszone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Zupa pieczarkowa 401g (07) Woda, Pieczarki, świeże, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra, Bazylia, świeża, Cebula</p> <p>Pulpety drobiowe w białym sosie 201g (07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Woda, Śmietanka, 30% tłuszczu, Cytryna, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p>buraczki na gorąco 150g (07) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (09) Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Kurczak, tuszka, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Sok z cytryny</p> <p>Ryba po grecku 250g (03, 04) Dorsz, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>zupa kalafiorowa 400g (07, 09) Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cukier, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>lekkostrawny gulasz z indyka 200g (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, Zioła prowansalskie</p> <p>warzywa z wody (150 g) 150g Fasolka szparagowa żółta, gotowana, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>rosół z makaronem 400g (09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Bitki ze schabu w sosie własnym 200g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Marchew, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy</p>

	poniedziałek 2024-04-22	wtorek 2024-04-23	środa 2024-04-24	czwartek 2024-04-25	piątek 2024-04-26	sobota 2024-04-27	niedziela 2024-04-28
Podwieczorek	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)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g (07)
Kolacja	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) Kielki - 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 Chleb żytni sitkowy 100g (01) Ogórek kiszony 50g Papryka czerwona 30g ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (03, 04, 07) 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) Kielki - różne rodzaje 5g
Posiłek dodatkowy	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
Suma	E: 2246.61 B: 107.26, T: 78.26, W: 295.97, Błonnik pokarmowy: 42.81, Cukier: 80.13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37, Sól: 6.87,	E: 2235.73 B: 121.01, T: 91.61, W: 262.42, Błonnik pokarmowy: 39.71, Cukier: 73.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.19, Sól: 7.64,	E: 2099.51 B: 80.33, T: 69.45, W: 312.56, Błonnik pokarmowy: 52.14, Cukier: 102.33, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.54, Sól: 5.86,	E: 2167.39 B: 118.82, T: 96.04, W: 232.25, Błonnik pokarmowy: 33.99, Cukier: 53.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.88, Sól: 8.66,	E: 2232.6 B: 92.13, T: 80, W: 313.07, Błonnik pokarmowy: 53.16, Cukier: 103.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.01, Sól: 4.57,	E: 1918.45 B: 112.48, T: 64.57, W: 243.6, Błonnik pokarmowy: 43.46, Cukier: 60.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.01, Sól: 10.46,	E: 2277.24 B: 114.48, T: 89.99, W: 275.97, Błonnik pokarmowy: 47.62, Cukier: 91.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.86, Sól: 7.94,

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