

	<b>poniedziałek 2024-04-22</b>	<b>wtorek 2024-04-23</b>	<b>środa 2024-04-24</b>	<b>czwartek 2024-04-25</b>	<b>piątek 2024-04-26</b>	<b>sobota 2024-04-27</b>	<b>niedziela 2024-04-28</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>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01)</p> <p>Ser żółty 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Oliwa z oliwek 5g</p> <p><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p><b>Sałatka grecka 60g (07)</b> Pomidor, Sałata, Ser typu Feta, Cebula</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>Maślanka spożywcza, 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, 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 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>

	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
<b>Obiad</b>	<p><b>zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (07, 09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Ogórek kiszony, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>spaghetti z sosem bolońskim 300g (01, 03)</b> Makaron spaghetti, Wieprzowina, łopatką, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>sałata lodowa z sosem winegret (150 g) 150g</b> Sałata lodowa, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Krupnik 400g (01, 09)</b> 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><b>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie 200g (01, 07, 09)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Śmietanka, 30% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz biały, Ziola prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</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><b>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (01, 03, 07, 09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p><b>Ryż na mleku z truskawkami 351g (07)</b> Truskawki, mrożone, Ryż biały, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Zupa pieczarkowa 401g (07)</b> Woda, Pieczarki, świeże, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra, Bazylia, świeża, Cebula</p> <p><b>kotlet mielony 120g (01, 03)</b> Wieprzowina, łopatką, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, 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>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p><b>Barszcz ukraiński 400g (09)</b> Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Ryba po grecku 250g (01, 03, 04)</b> Dorsz, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>zupa kalafiorowa 400g (01, 07, 09)</b> Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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, Ziola prowansalskie</p> <p><b>warzywa z wody skropione olejem 150g</b> Fasolka szparagowa żółta, gotowana, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojęcyczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Bitki ze schabu w sosie własnym 200g (01)</b> Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) 150g</b> Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	<b>poniedziałek 2024-04-22</b>	<b>wtorek 2024-04-23</b>	<b>środa 2024-04-24</b>	<b>czwartek 2024-04-25</b>	<b>piątek 2024-04-26</b>	<b>sobota 2024-04-27</b>	<b>niedziela 2024-04-28</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, Szcypiorek, 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)	Banan 130g
<b>Suma</b>	E: <b>2291.81</b> B: <b>104.13</b> , T: <b>74.38</b> , W: <b>319.99</b> , Błonnik pokarmowy: <b>34.62</b> , Cukier: <b>68.59</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.52</b> , Sól: <b>6.73</b> ,	E: <b>2062.71</b> B: <b>97.31</b> , T: <b>78.15</b> , W: <b>267.61</b> , Błonnik pokarmowy: <b>39.41</b> , Cukier: <b>74.37</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.02</b> , Sól: <b>6.21</b> ,	E: <b>2251.4</b> B: <b>77.41</b> , T: <b>66.95</b> , W: <b>356.07</b> , Błonnik pokarmowy: <b>43.25</b> , Cukier: <b>90.64</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>31.85</b> , Sól: <b>5.99</b> ,	E: <b>2118.2</b> B: <b>108.55</b> , T: <b>94.87</b> , W: <b>226.61</b> , Błonnik pokarmowy: <b>32.72</b> , Cukier: <b>37.14</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>45.92</b> , Sól: <b>7.48</b> ,	E: <b>2339.1</b> B: <b>82.48</b> , T: <b>83.72</b> , W: <b>335.59</b> , Błonnik pokarmowy: <b>41.63</b> , Cukier: <b>80.45</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.41</b> , Sól: <b>4.48</b> ,	E: <b>1881.09</b> B: <b>102.76</b> , T: <b>69.23</b> , W: <b>230.16</b> , Błonnik pokarmowy: <b>35.25</b> , Cukier: <b>62.25</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.66</b> , Sól: <b>8.82</b> ,	E: <b>2259.13</b> B: <b>109.78</b> , T: <b>95.03</b> , W: <b>260.58</b> , Błonnik pokarmowy: <b>37.27</b> , Cukier: <b>80.42</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.02</b> , Sól: <b>9.11</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