

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Gryczanka z wanilią (MLE) (G) (300ml) Jajo gotowane (JAJ) (55g) z sosem jogurtowym (MLE), pieczony schab (50g), bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Twarożek awanturka (MLE) (80g) na sałacie z serkiem homogenizowanym (MLE) (150g), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g) i masłem (MLE) (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z pieczonym indykiem (80g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), koperkową pastą jajeczną (MLE, JAJ) (80g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Grysik (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), z kremowym twarożkiem (MLE) (70g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Twarożek z koperkiem (MLE) (100g), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), pieczonym kurczakiem w ziołach (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml) Pankiejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serem (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Krem ziemniaczany z tymiankiem i groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ, JAJ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (GLU PSZ) z ryżem (200g), sosem pomidorowym oraz gotowanymi buraczkami (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Klopsiki warzywne (GLU PSZ, JAJ) (150g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g), sosem pomidorowym i gotowanym groszkiem z marchewką (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (SEL) (G) (400ml) Zapiekanka ziemniaczana z brokułami (JAJ, MLE) (500g) i gotowaną mini marchewką (P, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Kremowa zupa jarzynowa z ziemniakiem i koperkiem (SEL) (G) (400ml) Potrawka pomidorowa (200g) z ryżem (200g) i gotowaną fasolką szparagową (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem pietruszkowy z grzankami ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) z zielonym groszkiem, ziemniakami (280g) i gotowanym kalafiolem (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa warzywna z batatami (SEL) (G) (400ml) Schab (100g) w sosie własnym z kaszą gryczaną (200g), włoszczyzną i gotowaną mini marchewką (G, D) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z makaronem i fasolką szparagową (MLE, GLU PSZ, SEL) (G) (400ml) Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i gotowanym brokułem (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

DESER						
Koktajl wieloowocowy (MLE) (250g)	Jabłko pieczone (150g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Banan (150g)	Jogurt waniliowy z musem jabłkowym (MLE) (300g)	Jabłko bez skórki (150g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem (MLE) (150g)
KOLACJA						
Pieczyno (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z serem mozzarella (MLE) (60g), warzywami (100g), mlecznym twarożkiem (MLE) (80g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z pasztetem mięsno-warzywnym (GLU PSZ, JAJ) (100g) (P) z zieloną pietruszką, serem mozzarella (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (55g) z sosem jogurtowym (MLE), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Serek a'la grani (MLE) (150g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), pastą z szynki (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Bułeczka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (80g) z kajzerką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), mozzarellą (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pomidorową pastą rybną (RYB) (80g), domową majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2505.6 / B: 128.9 T: 72.6 / W: 353.6 NKT: 29.4 / SCP: 59.2 / SÓL: 4.5 / Bł: 27.1	K: 2483.8 / B: 114.6 T: 70.5 / W: 368.7 NKT: 23.2 / SCP: 58.5 / SÓL: 4.5 / Bł: 40.5	K: 2537.3 / B: 134.8 T: 90.4 / W: 309.6 NKT: 35.2 / SCP: 84.9 / SÓL: 5.1 / Bł: 28.5	K: 2500.1 / B: 120.1 T: 81.4 / W: 330.0 NKT: 32.1 / SCP: 58.4 / SÓL: 4.5 / Bł: 22.5	K: 2409.1 / B: 133.8 T: 70.3 / W: 322.4 NKT: 25.4 / SCP: 43.4 / SÓL: 4.8 / Bł: 24.5	K: 2289.5 / B: 134.0 T: 69.0 / W: 295.6 NKT: 26.2 / SCP: 36.0 / SÓL: 4.4 / Bł: 27.0	K: 2251.0 / B: 116.1 T: 78.6 / W: 279.3 NKT: 27.6 / SCP: 51.2 / SÓL: 3.1 / Bł: 24.8

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K - wartość energetyczna [kcal] B - białko ogółem [g] T - tłuszcz [g] W - węglowodany ogółem [g] NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP - suma cukrów prostych [g] SÓL - sól [g] Bł - błonnik pokarmowy [g] WW - wymienniki węglowodanowe	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenney SKO - skorupiaki i pochodne JAJ - jaja i pochodne RYB - ryby i pochodne OZI - orzeszki ziemne i pochodne SOJ - soja i pochodne MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL - seler i pochodne GOR - gorczyca i produkty pochodne SEZ - nasiona sezamu i pochodne SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB - łubin i produkty pochodne MCK - mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny