

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml)</p> <p>Kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g), mozzarellą (MLE) (45g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Kasza manna z mussem owocowym (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>Twarożek z owocami (MLE) (100g), chleb pszenny (GLU PSZ) (50g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (100g) i warzywami (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Jaglanka z mussem brzoskwińowym (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ), szynką (45g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Kakaowa gryczanka z owocami (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (SEL, GLU PSZ) (80g), serkiem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Waniliowy ryż na mleku z mussem wieloowocowym (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (60g), twarogiem truskawkowym (MLE) (70g) i warzywami (60g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta rybna z koperkiem (RYB, JAJ, MLE) (100g), z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem ryżowym (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Jajo gotowane (JAJ) z sałatką jarzynową (SEL, MLE, JAJ) (100g), bułką pszenną (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>
OBIAD						
<p>Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml)</p> <p>Kurczak orientalny z kaszą jaglaną (200g) i gotowanym groszkiem z marchewką (SEL, MLE) (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa warzywna z jajkiem (SEL, JAJ) (G) (400ml)</p> <p>Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (300g) i gotowaną fasolką szparagową (SEL, MLE) (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krupnik z natką pietruszki i kaszą jaglaną (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Spaghetti (200g) bolońskie z gotowanym kalafiorom (GLU PSZ, MLE) (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml)</p> <p>Makaron (200g) z cukinią, marchewką i groszkiem (GLU PSZ) (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym (SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ) (G) (400ml)</p> <p>Maślany biały ryż (200g) z zielonym groszkiem, pieczonym łososiem oraz z warzywami na parze (SEL, MLE) (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ, MLE) (G) (400ml)</p> <p>Pierogi z serem (GLU PSZ, MLE, JAJ) (200g) z bukietem warzyw na parze (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami i zieloną pietruszką (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) i marchew z groszkiem (MLE) (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>
DESER						
<p>Mleczna galaretka (MLE) (250g)</p>	<p>Banan (150g)</p>	<p>Twarożek z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (MLE) (200g)</p>	<p>Jabłko bez skórki (150g)</p>	<p>Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką owsianą (MLE, GLU PSZ, JAJ, GLU OW) (150g)</p>	<p>Maślanka z płatkami owsianymi i mussem owocowym (MLE, GLU OW) (200g)</p>	<p>Wysokobiałkowy koktajl owocowy (MLE) (300g)</p>

KOLACJA

<p>Pasta jajeczna z koperkiem (JAJ, MLE) (100g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Pasta z szynki (70g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), pasta z pieczonej dyni z kurkumą (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), twaróg chudy (MLE) (50g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), koperkowy twarożek (MLE) (100g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ), serkiem homogenizowanym (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Serek wiejski lekki (MLE) (150g), szynka (45g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>
---	---	--	---	---	--	---

PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2469.0 / B: 139.9 T: 81.8 / W: 304.0 NKT: 34.3 / SCP: 73.8 SÓL: 4.5 / F: 26.9	K: 2390.7 / B: 143.8 T: 62.5 / W: 325.7 NKT: 26.6 / SCP: 79.2 SÓL: 4.5 / F: 28.9	K: 2612.2 / B: 137.1 T: 88.4 / W: 336.3 NKT: 33.1 / SCP: 55.3 SÓL: 3.9 / F: 25.9	K: 2233.7 / B: 117.3 T: 55.3 / W: 328.0 NKT: 24.3 / SCP: 48.0 SÓL: 3.9 / F: 28.0	K: 2417.8 / B: 114.1 T: 69.0 / W: 346.7 NKT: 29.7 / SCP: 62.9 SÓL: 4.3 / F: 28.1	K: 2614.9 / B: 143.5 T: 101.8 / W: 290.8 NKT: 41.4 / SCP: 43.6 SÓL: 5.2 / F: 34.0	K: 2434.1 / B: 148.3 T: 63.9 / W: 331.9 NKT: 27.1 / SCP: 81.7 SÓL: 4.4 / F: 27.2

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Jaglanka szarlotkowa (MLE) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sosem koperkowym (MLE) (40g), sałatą i pomidorem bez skórki (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Grysik (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z pastą łososiową (RYB, MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (150g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml) Pasta z szynki drobiowej (60g), twarożek z koperkiem (MLE) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serem mozzarella light (MLE) (30g), jajkiem (JAJ) (55g) w sosie koperkowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (G) (300ml) Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), mozzarellą (MLE) (60g), pieczonym kurczakiem (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Mozzarella light (MLE) (60g) oraz twarożek (MLE) (150g) na słodko z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Pulpety drobiowe (JAJ, GLU PSZ) (200g) z kremowym sosem pomidorowym (MLE), kaszą kuskus (GLU PSZ) (200g) i gotowaną mini marchewką (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa koperkowa z ryżem (SEL) (G) (400ml) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z gnioocchi (JAJ, GLU PSZ) (200g), sosem własnym oraz gotowaną fasolką szparagową (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Pieczony schab (100g) z morelą (SO2) w sosie własnym, ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z marchewką i brokułami (SEL) (G) (400ml) Spaghetti (GLU PSZ) (200g) w sosie jogurtowym (MLE) z cukinią i pomidorkami oraz gotowanym groszkiem (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Miruna (RYB) (100g) z sosem greckim, kaszą jaglaną (200g) i gotowaną marchewką z groszkiem (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Zapiekanka z makaronem pszennym, mozzarellą, sosem jajecznym, ziołowym sosem pomidorowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i gotowaną mini marchewką (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem nitki (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami i ziemniaczkami (280g) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
DESER						
Budyń wiśniowym z musem brzoskwińowym (MLE) (300g)	Jabłko bez skórki (150g)	Banan (150g)	Maślanka (MLE) (150g)	Jogurt z musem truskawkowym (MLE) (200g)	Jabłko pieczone (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

KOLACJA

Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (120g), pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJ, MLE, RYB) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (60g) (GLU PSZ) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (60g), serkiem owocowym (MLE) (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), serkiem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (60g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka (45g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), chudym twarogiem (MLE) (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajem (JAJ) (55g), sosem koperkowym (MLE) (40g), szynką (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
--	---	--	--	--	---	--

PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2770.2 / B: 160.5 T: 84.1 / NKT: 40.2 W: 351.3 / SCP: 73.2 SÓL: 4.6 / F: 28.7	K: 2323.6 / B: 116.7 T: 59.9 / NKT: 24.3 W: 267.3 / SCP: 48.9 SÓL: 4.0 / F: 28.3	K: 2404.6 / B: 149.8 T: 60.3 / NKT: 27.3 W: 326.5 / SCP: 82.9 SÓL: 4.4 / F: 26.7	K: 2348.6 / B: 116.9 T: 72.6 / NKT: 27.8 W: 320.3 / SCP: 48.8 SÓL: 4.1 / F: 26.9	K: 2575.5 / B: 129.3 T: 76.1 / NKT: 32.3 W: 360.0 / SCP: 66.4 SÓL: 4.8 / F: 33.3	K: 2414.3 / B: 127.3 T: 72.3 / NKT: 27.7 W: 325.8 / SCP: 67.2 SÓL: 5.1 / F: 32.9	K: 2414.0 / B: 138.5 T: 76.1 / NKT: 30.8 W: 305.1 / SCP: 55.7 SÓL: 5.5 / F: 27.2

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] F - błonnik pokarmowy [g] WW - wymienniki węglowodanowe	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenicy 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