

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE</b>						
Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami ( <b>MLE, OZI, GLU OW</b> ) (G) (300ml) Kajzerka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) z pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) (100g), mozzarellą ( <b>MLE</b> ) (45g), warzywami (100g) i masłem ( <b>MLE</b> ) (10g)  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Kasza manna z nasionami chia i musem owocowym ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) (G) (300ml) Twarożek z owocami ( <b>MLE</b> ) (100g), chleb pełnoziarnisty ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) (50g) oraz bułka żytnia ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) (50g) z masłem ( <b>MLE</b> ) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (100g) i warzywami (100g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Jaglanka z musem brzoskwińowym i migdałami ( <b>MLE, ORZ, GLU OW</b> ) (G) (300ml) Kajzerka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) z pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), gotowanym jajkiem ( <b>JAJ</b> ), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) oraz sałatką z serem ( <b>MLE</b> ) (150g)  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Kakaowa gryczanka z owocami ( <b>MLE, GLU OW</b> ) (G) (300ml) Bułka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) z pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ) (80g), serem mozzarella ( <b>MLE</b> ) (40g), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) i warzywami (100g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Waniliowy ryż na mleku z musem wieloowocowym ( <b>MLE</b> ) (G) (300ml) Bułka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) z pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym ( <b>SEZ</b> ) (40g), twarogiem truskawkowym ( <b>MLE</b> ) (70g) i warzywami (100g)  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Orkiszanka z suszonymi owocami, babką płesznik i płatkami migdałowymi ( <b>MLE, GLU PSZ, ORZ</b> ) (G) (300ml) Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta rybna z koperkiem ( <b>RYB, JAJ, MLE</b> ) (100g), z bułką ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g), pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) i warzywami (100g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Zupa mleczna z makaronem ryżowym ( <b>MLE</b> ) (G) (300ml) Jajo gotowane ( <b>JAJ</b> ) z sałatką jarzynową ( <b>SEL, MLE, JAJ</b> ) (100g), bułką graham ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g), pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) i warzywami (100g)  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)
<b>OBIAD</b>						
Zupa warzywna z ziemniakami ( <b>SEL, MLE</b> ) (G) (400ml) Kurczak orientalny z kaszą bulgur ( <b>GLU PSZ</b> ) (200g) i surówką z kapusty pekińskiej ( <b>SEL, MLE</b> ) (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem ( <b>SEL, GLU ŻYT, JAJ</b> ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (300g) i surówką z kwaszonej kapusty ( <b>SEL, MLE</b> ) (200g) (P, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krupnik z natką pietruszki i kaszą jęczmienną ( <b>SEL, GLU JĘCZ</b> ) (G) (400ml) Spaghetti (200g) bolońskie z surówką z sałaty, koperku i jogurtu ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Barszcz na zakwasie, zabielały z ziemniakami ( <b>SEL, MLE</b> ) (G) (400ml) Łazanki (200g) z kapustą, pestkami słonecznika i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem ( <b>GLU PSZ</b> ) (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym ( <b>SEL, GLU PSZ, MLE</b> ) (G) (400ml) Maślany brązowy ryż (200g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem oraz surówką z selera z orzechami ( <b>SEL, MLE, ORZ</b> ) (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym ( <b>SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ</b> ) (G) (400ml) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) i surówką Coleslaw ( <b>MLE</b> ) (200g) (P, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) (G) (400ml) Mielone soczewicowe w sosie pomidorowym z kopytkami ( <b>SEL, GLU PSZ, JAJ</b> ) (200g) z bukietem warzyw na parze (200g) (P, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
<b>DESER</b>						
Mleczna galaretka z rodzynkami ( <b>MLE</b> ) (250g)	Banan (120g)	Twarożek z owocami, płatkami owsianymi ( <b>GLU OW</b> ) i cynamonem ( <b>MLE</b> ) (200g)	Jabłko (150g)	Ciasto drożdżowe z nadzieniem czekoladowym ( <b>MLE, GLU PSZ, JAJ</b> ) (150g)	Maślanek z nasionami chia, otrębami, musem owocowym i płatkami migdałów ( <b>MLE, ORZ, GLU OW</b> ) (200g)	Pomarańcza (150g)
<b>KOLACJA</b>						

<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (<b>JAJ, MLE</b>) (100g) z pieczywem (<b>GLU PSZ</b>) (60g), bułką (<b>GLU PSZ</b>) (50g), serem gouda (<b>MLE</b>) (45g), masłem (<b>MLE</b>) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Pasta z szynki z nasionami (70g), hummus z pieczoną dynią i kurkumą (<b>SEZ</b>) (80g), pieczywem (<b>GLU PSZ</b>) (60g), bułką (<b>GLU PSZ</b>) (50g), masłem (<b>MLE</b>) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Wegańska pasta z tofu (<b>SOJ</b>) (100g), dwukolorowy ser żółty (<b>MLE</b>) (30g), bułka (<b>GLU PSZ</b>) (50g), pieczywo (<b>GLU PSZ</b>) (60g) z masłem (<b>MLE</b>) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo (<b>GLU PSZ</b>) (60g) i bułka (<b>GLU PSZ</b>) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarożek (<b>MLE</b>) (100g) z ogórkiem kwaszonym, masło (<b>MLE</b>) (10g) i świeże warzywa (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Salatka z makaronem, pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (<b>GLU PSZ, MLE</b>) (150g) i bułką (<b>GLU PSZ</b>) (50g) z masłem (<b>MLE</b>) (10g) i mozzarellą (<b>MLE</b>) (40g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Wegański paprykarz (80g) z pieczywem żytnim (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) (60g), bułką (<b>GLU PSZ</b>) (50g), serem morskim (<b>MLE</b>) (45g), masłem (<b>MLE</b>) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo graham (<b>GLU PSZ</b>) (60g) i kajzerka pszenna (<b>GLU PSZ</b>) (50g) z serkiem śmietankowym (<b>MLE</b>) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (<b>MLE</b>) (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: 2657.1 / B: 148.6 T: 83.6 / W: 346.6 NKT: 38.4 / SCP: 78.8 SÓL: 5.0 / F: 41.0	K: 2461.8 / B: 138.2 T: 75.8 / W: 323.1 NKT: 25.7 / SCP: 84.8 SÓL: 5.1 / F: 39.1	K: 2789.0 / B: 135.9 T: 104.7 / W: 352.3 NKT: 32.9 / SCP: 56.6 SÓL: 4.8 / F: 33.4	K: 2349.6 / B: 114.3 T: 65.8 / W: 345.4 NKT: 29.0 / SCP: 64.5 SÓL: 4.3 / F: 36.7	K: 2495.2 / B: 96.7 T: 91.6 / W: 334.6 NKT: 31.8 / SCP: 69.2 SÓL: 2.7 / F: 39.7	K: 2651.9 / B: 126.7 T: 102.2 / W: 332.9 NKT: 27.9 / SCP: 51.2 SÓL: 5.9 / F: 51.7	K: 2385.9 / B: 122.1 T: 65.5 / W: 345.9 NKT: 25.8 / SCP: 78.3 SÓL: 6.0 / F: 41.0

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE</b>						
Jaglanka szarlotkowa z orzechami i daktylami ( <b>MLE, OZI</b> ) (G) (300ml) Kajzerka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) i pieczywo ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g) z masłem ( <b>MLE</b> ) (10g), serem mozzarella ( <b>MLE</b> ) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sałatą i pomidorem (100g)  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Grysik z żurawiną i nerkowcem ( <b>MLE, ORZ, GLU PSZ</b> ) (G) (300ml) Grahamka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) i pieczywo ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani ( <b>MLE</b> ) (60g), warzywami (100g) i masłem ( <b>MLE</b> ) (10g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami ( <b>MLE, GLU OW, OZI</b> ) (G) (300ml) Bułka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) i pieczywo graham ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g) z pastą łososiową ( <b>RYB, MLE</b> ) (60g), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) i serem salami ( <b>MLE</b> ) (45g)  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia ( <b>MLE</b> ) (G) (300ml) Pasta z szynki drobiowej (60g), ser ementaler ( <b>MLE</b> ) (45g), bułka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) oraz pieczywo ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g) z masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) i warzywami (100g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Gryczanka z wanilią i suszonymi owocami ( <b>MLE, GLU OW</b> ) (G) (300ml) Bułka ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g) oraz pieczywo ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g) z serem mozzarella ( <b>MLE</b> ) (45g), smalczykiem z fasoli (50g), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) i warzywami (100g)  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu ( <b>MLE, GLU PSZ, JAJ</b> ) (G) (300ml) Sałatka ze świeżych warzyw (150g) z kurczakiem (50g), pestkami dyni, tzatziki ( <b>MLE</b> ), dwukolorowym serem żółtym ( <b>MLE</b> ) (45g), bułką ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g), pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), i masłem ( <b>MLE</b> ) (10g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>MLE</b> ) (350ml)	Orkiszanka z morelą, chia i płatkami migdałowymi ( <b>MLE, ORZ, GLU PSZ</b> ) (G) (300ml) Twarożek ( <b>MLE</b> ) (150g) na słodko z domową nutellą na bazie suszonych daktyli, śliwek i masła orzechowego ( <b>OZI, GLU PSZ</b> ), bułką ( <b>GLU PSZ</b> ) (50g), pieczywem ( <b>GLU PSZ</b> ) (60g), masłem ( <b>MLE</b> ) (10g) i domową konfiturą  Domowe kakao ( <b>MLE</b> ) (350ml)
<b>OBIAD</b>						
Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami ( <b>SEL, MLE</b> ) (G) (400ml) Pulpety drobiowe ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) (200g) z sosem pieczarkowym ( <b>MLE</b> ), kaszą gryczaną białą (200g) i surówką z kapusty kiszanej (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa ogórkowa wegetariańska ( <b>SEL</b> ) (G) (400ml) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z gniocchi ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) (200g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami ( <b>MLE</b> ) (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ) (G) (400ml) Pieczony schab (100g) z morelą ( <b>SO2</b> ) w sosie własnym, ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Żurek z jajkiem i kiełbaską ( <b>SEL, GLU ŻYT, JAJ</b> ) (G) (400ml) Spaghetti ( <b>GLU PSZ</b> ) (200g) w sosie serowym ( <b>MLE</b> ) z cukinią i pomidorkami oraz surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z białych warzyw z grzankami ( <b>SEL, MLE, GLU PSZ</b> ) (G) (400ml) Miruna ( <b>RYB</b> ) (100g) z sosem greckim, kaszą bulgur ( <b>GLU PSZ</b> ) (200g) i surówką wielowarzywną (200g) (D, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami ( <b>SEL, MLE</b> ) (G) (400ml) Zapiekanka warzywna z mozzarellą, sosem jajecznym i makaronem pełnoziarnistym, ziołowym sosem pomidorowym ( <b>JAJ, MLE, GLU PSZ</b> ) (400g) i surówką z sezonowych warzyw ( <b>MLE</b> ) (200g) (P, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem nitki ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ) (G) (400ml) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami, ziemniaczkami (280g) i ogórkami kiszonymi (200g) (P, G)  Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
<b>DESER</b>						
Koktajl truskawkowo-bananowy z nasionami chia ( <b>MLE</b> ) (300g)	Pomarańcza (150g)	Jabłko (150g)	Maślanka ( <b>MLE</b> ) (150g)	Jogurt z musem truskawkowym ( <b>MLE</b> ) (200g)	Banan (120g)	Jogurt z granolą ( <b>MLE, GLU OW, OZI</b> ) (180g)

KOLACJA

<p>Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (120g), pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJ, MLE, RYB) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Salatka z makaronem pełnoziarnistym, mozzarellą (GLU PSZ, MLE) (200g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i serkiem owocowym (MLE) (60g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z jogurtowym twarożkiem (MLE) (60g), domową kielbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka (GLU PSZ) (50g) z jajkiem (JAJ) (55g) w sosie tatarskim (MLE) (50g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Salatka grochowa z sosem winegret i rodzynkami oraz bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z szynką (45g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym hummusem paprykowym (SEZ) (30g), pasztetem mięsno-warzywnym z otrębami i pestkami słonecznika (GLU PSZ, JAJ, SEL) (80g), masłem (MLE) (10g) i sałatką ze świeżych warzyw (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>
---	--	---	--	---	--	--

PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2798.1 / B: 161.9 T: 89.2 / NKT: 39.8 W: 357.3 / SCP: 79.5 SÓL: 6.8 / F: 43.5	K: 2486.9 / B: 121.7 T: 75.9 / NKT: 30.9 W: 267.6 / SCP: 65.7 SÓL: 2.0 / F: 40.3	K: 2557.9 / B: 129.7 T: 85.6 / NKT: 33.2 W: 338.2 / SCP: 82.1 SÓL: 4.5 / F: 39.9	K: 2478.5 / B: 120.0 T: 98.8 / NKT: 38.3 W: 289.0 / SCP: 40.8 SÓL: 4.4 / F: 37.4	K: 2609.6 / B: 120.6 T: 81.9 / NKT: 35.9 W: 374.3 / SCP: 72.2 SÓL: 6.2 / F: 48.4	K: 2752.6 / B: 127.7 T: 96.6 / NKT: 29.9 W: 362.0 / SCP: 84.3 SÓL: 5.6 / F: 41.9	K: 2591.9 / B: 124.3 T: 86.1 / NKT: 30.3 W: 346.5 / SCP: 56.6 SÓL: 4.7 / F: 44.2

**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