

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) (100g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem gouda (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), hummus z pieczoną dynią i kurkumą (SEZ) (80g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarożek (MLE) (100g) z ogórkiem kwaszonym, masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (GLU PSZ, MLE) (150g) i bułką (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (40g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Wegański paprykarz (80g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem morskim (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
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 Na: 3802 / F: 41.0	K: 2451.3 / B: 137.5 T: 75.6 / W: 320.7 NKT: 25.7 / SCP: 84.8 Na: 2673.7 / F: 39.1	K: 2838.2 / B: 146.3 T: 104.8 / W: 354.6 NKT: 32.2 / SCP: 58.2 Na: 3997 / F: 33.4	K: 2381.9 / B: 119.2 T: 73.1 / W: 333.7 NKT: 30.4 / SCP: 63.8 Na: 2541.3 / F: 36.7	K: 2542.7 / B: 103.8 T: 93.0 / W: 339.2 NKT: 31.8 / SCP: 71.2 Na: 2123.2 / F: 43.9	K: 2651.9 / B: 126.7 T: 102.2 / W: 332.9 NKT: 27.9 / SCP: 51.2 Na: 3095.6 / F: 51.7	K: 2385.9 / B: 122.1 T: 65.5 / W: 345.9 NKT: 25.8 / SCP: 78.3 Na: 1838.4 / F: 41.0

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Jaglanka szarlotkowa z orzechami i daktylami (MLE, OZI) (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), sałatą i pomidorem (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Miks płatków z żurawiną, nerkowcem i wanilią (MLE, ORZ, GLU PSZ, GLU OW) (G) (300ml) Grahamka (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 z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (MLE, GLU OW, OZI) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z pastą łososiową (RYB, MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i serem salami (MLE) (45g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml) Pasta z szynki drobiowej (60g), ser ementaler (MLE) (45g), 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 i suszonymi owocami (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serem mozzarella (MLE) (45g), smalczykiem z fasoli (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) Sałatka ze świeżych warzyw (150g) z kurczakiem (50g), pestkami dyni, tzatziki (MLE), dwukolorowym serem żółtym (MLE) (45g), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), i masłem (MLE) (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Orkiszanka z morelą, chia i płatkami migdałowymi (MLE, ORZ, GLU PSZ) (G) (300ml) Twarożek (MLE) (100g) na słodko z domową nutellą na bazie suszonych daktyli, śliwek i masła orzechowego (OZI, GLU PSZ), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) z mozzarellą (MLE) (45g) i pomidorem Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Pulpety drobiowe (JAJ, GLU PSZ) (200g) z sosem pieczarkowym (MLE), kaszą gryczaną białą (200g) i surówką z kapusty kiszanej (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa ogórkowa wegetariańska (SEL) (G) (400ml) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z gniocchi (JAJ, GLU PSZ) (200g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (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)	Żurek z jajkiem i kiełbaską (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml) Spaghetti (GLU PSZ) (200g) w sosie serowym (MLE) z cukinią i pomidorkami oraz surówką z marchewki z pomarańczą (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, ziemniakami (280g) i surówką wielowarzywną (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Zapiekanka warzywna z mozzarellą, sosem jajecznym i makaronem pełnoziarnistym, ziołowym sosem pomidorowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówka z sezonowych warzyw (MLE) (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, ziemniaczkami (280g) i ogórkami kiszonymi (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
DESER						
Koktajl truskawkowo-bananowy z nasionami chia (MLE) (300g)	Pomarańcza (150g)	Jabłko (150g)	Maślanka (MLE) (150g)	Jogurt z musem truskawkowym (MLE) (200g)	Banan (120g)	Jogurt z granolą (MLE, GLU OW, OZI) (180g)

KOLACJA						
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)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, mozzarellą (GLU PSZ, MLE) (200g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i serkiem owocowym (MLE) (60g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z jogurtowym twarożkiem (MLE) (60g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)	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)	Salatka grochowa z sosem winegret i rodzynkami oraz bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z szynką (45g) i masłem (MLE) (10g)	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)
Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)
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 Na: 3299.7 / F: 43.5	K: 2460.1 / B: 121.3 T: 76.0 / NKT: 31.0 W: 260.9 / SCP: 65.7 Na: 3705.4 / F: 40.3	K: 2557.5 / B: 130.2 T: 85.8 / NKT: 33.2 W: 337.3 / SCP: 82.1 Na: 2620.1 / F: 39.9	K: 2478.5 / B: 120.0 T: 98.8 / NKT: 38.3 W: 289.0 / SCP: 40.8 Na: 3886.4 / F: 37.4	K: 2483.2 / B: 113.9 T: 80.9 / NKT: 35.8 W: 347.4 / SCP: 74.3 Na: 3181.4 / F: 48.4	K: 2752.6 / B: 127.7 T: 96.6 / NKT: 29.9 W: 362.0 / SCP: 84.3 Na: 2940.6 / F: 41.9	K: 2625.2 / B: 126.7 T: 92.0 / NKT: 34.0 W: 340.0 / SCP: 57.0 Na: 2888.9 / 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] Na - sód [mg] F - błonnik pokarmowy [g] WW - wymienniki węglowodanowe	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenny 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