

	środa 2023-11-15	czwartek 2023-11-16	piątek 2023-11-17	sobota 2023-11-18	niedziela 2023-11-19	poniedziałek 2023-11-20	wtorek 2023-11-21
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 50g</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 15g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Ser Mozzarella light, w zalewie 15g (07)</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 250g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, gotowany, Sól biała</p>	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Sałata 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Ser żółty 15g (07)</p> <p>Polędwica z indyka 15g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Sól biała</p>	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g (07)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Owsianka (thermomix) 250g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Płatki owsiane, Miód pszczeleli, Sól biała</p>	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (01)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Twarożek Domowy grani naturalny 25g (07)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 15g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Zupa mleczna z kluskami lanymi 249g (01, 03, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Sól biała</p>	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rukola 50g</p> <p>Dżem jagodowy, niskosłodzony 15g</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 250g (07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały, Sól biała</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 25g (03, 07)</p> <p>Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy</p>	<p>Kawa zbożowa 250g</p> <p>Kasza manna na mleku 250g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna, Cukier</p> <p>Puszyste placki jogurtowe z jabłkiem 1 porcja 48g (01, 03, 07)</p> <p>Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Miód pszczeleli, Proszek do pieczenia</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Sałata 50g</p> <p>Rzodkiewka 45g</p> <p>Twarożek Domowy grani naturalny 25g (07)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 15g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Sól biała</p>
II śniadanie	<p>Banan 65g</p>	<p>Pomarańcza 120g</p>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (07)</p>	<p>Skyr z owocami, jogurt typu islandzkiego 150g (07)</p>	<p>Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu 100g (07)</p>	<p>Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g</p>	<p>Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 100g (07)</p>

	środa 2023-11-15	czwartek 2023-11-16	piątek 2023-11-17	sobota 2023-11-18	niedziela 2023-11-19	poniedziałek 2023-11-20	wtorek 2023-11-21
Obiad	<p>Kompot z jabłek 250g Woda, Jabłko</p> <p>Makaron z sosem miesno - warzywnym Bolognese 200g (01, 03) Makaron spaghetti, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, Papryka w proszku, Bazylia, suszona</p> <p>Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 251g (07, 09) Kości, wywar, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 12% tłuszczu, Cukier, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Surówka z marchwi 100g</p> <p>Kasza bulgur, gotowana 100g (01)</p> <p>Surówka z białej kapusty 100g</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 80g (01, 09) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Kostka warzywna bez glutaminianu sodu, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Zupa dyniowa (400 g) 250g (07, 09) Dyń, Bulion mięsny, Pomidor, Ziemniaki, późne, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Czosnek, Kurkuma mielona, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża</p>	<p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) 250g (07, 09) Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Ryż biały, Śmietana, 12% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Sól biała, Liście laurowe, suszone</p> <p>Racuchy z owsianą kruszonką i jabłkami 1 porcja 168g (01, 03, 07) Jabłko, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Płatki owsiane, Cytryna, Żółtko jaja kurzego, Drożdże piekarskie, prasowane, Miód pszczeli, Masło ekstra, Cynamon w proszku</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 100g</p> <p>Marchew, gotowana 75g</p> <p>Pietruszka gotowana 75g</p> <p>Kompot z jabłek 250g Woda, Jabłko, Cukier</p> <p>Zupa krupnik 250g (01, 07, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perlowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Koper ogrodowy</p> <p>Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 76g (01, 03, 07) Mięso mielone z indyka, Jaja kurze całe, Śmietana, 12% tłuszczu, Marchew, Bułka tarta, Kasza manna, Cebula, Koper ogrodowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 100g</p> <p>Kompot z truskawek 250g Woda, Truskawki, Cukier</p> <p>Pieczony kotlet rybny 75g (01, 03, 04, 07) Mintaj, świeży, Marchew, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Masło ekstra, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 251g (07, 09) Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Surówka kopenhaska 75g (07, 10, 12) Sałata lodowa, Marchew, Ogórki konserwowe, Jogurt typu greckiego, Cebula, Musztarda, Szcypiorek, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Surówka z białej kapusty (thermomix) 75g Kapusta biała, Marchew, Rzodkiewka, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Cukier, Oregano suszone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 100g</p> <p>Kompot z jabłek 250g Woda, Jabłko, Cukier</p> <p>Pierś w sosie (żywienie zbiorowe) 100g (07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Zupa ziemniaczana 250g (07, 09) Ziemniaki, średnio, Bulion mięsny, Marchew, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Kminek cały</p> <p>Surówka z białej rzepy i jabłka 75g Rzepa, Jabłko, Ogórek kiszony, Cytryna, Cebula, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy</p> <p>Surówka z cukinii 75g (03, 10, 12) Kapusta pekińska, Cukinia, Pomidor, Ogórek kiszony, Majonez z olejem rzepakowym, Cebula, Oliwa z oliwek, Musztarda, Oregano suszone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 100g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Kompot z truskawek 250g Woda, Truskawki</p> <p>Zupa koperkowa 250g (01, 07, 09) Bulion mięsny, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Śmietana, 12% tłuszczu, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Mąka pszenna, typ 550, Pietruszka, korzeń, Przyprawa "Jarzynka", Sól biała</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 75g (01) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone</p> <p>Surówka z białej kapusty (thermomix) 51g Kapusta biała, Marchew, Rzodkiewka, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Cukier, Oregano suszone</p>

	środa 2023-11-15	czwartek 2023-11-16	piątek 2023-11-17	sobota 2023-11-18	niedziela 2023-11-19	poniedziałek 2023-11-20	wtorek 2023-11-21
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (07)	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Banan 65g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Banan 65g	Biszkopty (ciastka) 20g (01, 03)	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata 50g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 15g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 10g (07) Pasta jajeczna z koperkiem 30g (03, 07) Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Ogórek kiszony 50g Sałata 30g Serek Almette śmietankowy 15g (07) Polędwica z indyka 15g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 10g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata lodowa 50g Papryka czerwona 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 15g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 10g (07) Zielona pasta jajeczna 25g (03, 07) Jaja kurze całe, gotowane, Jogurt typu greckiego, Szpinak, Pieprz czarny, Sól biała	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata lodowa 50g Papryka żółta 50g Jaja kurze całe, gotowane 27g (03) Polędwica sopocka 15g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 10g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Naleśniki z twarogiem 1 porcja 263g (01, 03, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Mąka żytnia, typ 720, Ser twarogowy (twaróg) chudy, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Pomidor malinowy 50g Szynka z indyka 30g (01, 06, 07, 09) Ser żółty 30g (07) Rukola 30g Masło ekstra 10g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Pomidor 50g Sałata 50g Szynka z indyka 15g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 10g (07) Twarożek kanapkowy (thermomix) 25g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny
II Kolacja	Kanapka wiosenna 60g (01, 06, 07, 09) Chleb pszenny, Szynka z indyka, Sałata, Masło ekstra	Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu 100g (07)	Skyr waniliowy, jogurt typu islandzkiego 150g (07)	Kanapka z masłem, sałata, pomidorem i szynką 80g (01, 06, 07, 09) Chleb pszenny, Pomidor, Szynka z piersi kurczaka, Sałata, Masło ekstra	Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 80g (01, 07) Chleb pszenny, Ser twarogowy (twaróg) chudy, Dżem jagodowy, niskosłodzony, Masło ekstra	Kefir, 2% tłuszczu 200g (07)	Kanapka z masłem, szynką drobiową i roszką 60g (01, 06, 07, 09) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Roszponka, Masło ekstra
Suma	E: 1572.87 B: 68.15, T: 47.57, W: 228.54,	E: 1682.66 B: 58.04, T: 49.58, W: 264.78,	E: 1679.1 B: 66.76, T: 39.53, W: 274.61,	E: 1644.53 B: 85.59, T: 48.91, W: 229.79,	E: 1533.42 B: 69.11, T: 42.51, W: 230.22,	E: 1509.73 B: 61.3, T: 47.82, W: 217.65,	E: 1569.77 B: 66, T: 47.58, W: 229.86,

	środa 2023-11-22	czwartek 2023-11-23	piątek 2023-11-24
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Pomidor malinowy 50g</p> <p>Ser żółty 15g (07)</p> <p>Szynka wiejska 15g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 250g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, gotowany, Sól biała</p>	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Sałata 50g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 400g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały, Sól biała</p> <p>Sałatka śledziowa z ziemniakami 102g (04, 07) Ziemniaki, gotowane, Śledź, filety solone, Śmietana, 12% tłuszczu, Cebula, Buraki, gotowane, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Dżem morelowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Masło ekstra 10g (07)</p> <p>Owsianka (thermomix) 250g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Płatki owsiane, Sól biała, Miód pszczeli</p> <p>Twarożek z jogurtem i koperkiem (30 g) 25g (07) Ser twarogowy (twaróg) chudy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy</p>
II śniadanie	<p>Pomarańcza 120g</p>	<p>Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g</p>	<p>Serek wiejski z anansem i orzechami włoskimi 124g (07, 08) Twarożek wiejski, 2% tłuszczu, Ananas, plastry w syropie, Orzechy włoskie</p>
Obiad	<p>Kasza gryczana, gotowana 100g</p> <p>Eskalopki drobiowe 75g (01, 03) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Kompot z jabłek 250g Woda, Jabłko, Cukier, Goździki w proszku</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 101g Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Zupa brokułowa 250g (07, 09) Włoszczyzna świeża, Brokuły, Ziemniaki, późne, Kości, wywar, Śmietana, 18% tłuszczu, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Przyprawa "Jarzynka", Czosnek, Sól biała</p>	<p>Ryż biały, gotowany 100g</p> <p>Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 75g (01, 03, 07) Mięso mielone z indyka, Śmietana, 12% tłuszczu, Jaja kurze całe, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Koper ogrodowy, Marchew, Kasza manna, Bułka tarta, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 100g (07) Ogórek świeży, Jogurt typu greckiego, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek</p> <p>Zupa z fasolką, ziemniakami i mięsem z kurczaka 250g (08, 09) Woda, Ziemniaki, wczesne, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Fasola szparagowa, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Kostka warzywna bez glutamianu sodu, Szczypiorek, Liście kolendry, świeże, Czosnek, Oliwa z oliwek, Sól biała, Kmin rzymski mielony, Papryka w proszku, Kurkuma mielona, Oregano suszone, Papryka ostra chili suszona, Pieprz czarny</p> <p>Kompot z wiśni bez cukru 250g Woda, Wiśnie</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 100g</p> <p>Buraki, gotowane 75g</p> <p>Marchew, gotowana 75g</p> <p>Kompot owocowy (250 g) 250g Woda, Jabłko, Cukier</p> <p>Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 250g (09) Woda, Cukinia, Kostka warzywna bez glutamianu sodu, Marchew, Cebula, Kasza jaglana, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma mielona</p> <p>Ryba po grecku pieczona 75g (04, 12) Dorsz, świeży, filety bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Woda, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Ziele angielskie całe, Ocet winny, Pieprz czarny, Papryka w proszku</p>

	środa 2023-11-22	czwartek 2023-11-23	piątek 2023-11-24
Podwieczorek	Babka biszkoptowa 25g (01, 03, 07)	Gruszka 135g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g Leniwe pierogi z sera twarogowego 75g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata lodowa 50g Polędwica sopocka 15g (01, 06, 07, 09) Masło ekstra 10g (07) Pasta jajeczna z koperkiem 25g (03, 07) Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata 50g Ser żółty salami 15g (07) Masło ekstra 10g (07) Pasta jajeczna z koperkiem 25g (03, 07) Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy
II Kolacja	Kanapka wiosenna 125g (01, 06, 07, 09) Chleb pszenny, Szynka kanapkowa, Sałata, Rzodkiewka, Masło ekstra	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (07)	Kanapka z masłem, twarogiem, dżemem 1 porcja 78g (01, 07) Chleb pszenny, Ser twarogowy (twaróg) chudy, Dżem jagodowy, niskosłodzony, Masło ekstra
Suma	E: 1676.99 B: 75.38 , T: 57.98 , W: 228.85 ,	E: 1755.26 B: 73.45 , T: 49.53 , W: 263.55 ,	E: 1595.69 B: 70 , T: 45.39 , W: 238.11 ,

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 latożą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny