

	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>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 30g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Ser Mozzarella light, w zalewie 30g (07)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 10g (06)</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400g (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>Buraki, gotowane 50g</p> <p>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Polędwica z indyka 30g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Twarożek z koperkiem (30 g) 50g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy, Koper ogrodowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g (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>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Szynka miódowa 30g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Owsianka (thermomix) 400g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Płatki owsiane, Miód pszczeli, Sól biała</p>	<p>Kawa zbożowa 200g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (01)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g (07)</p> <p>Twarożek Domowy grani naturalny 50g (07)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Polędwica sopočka 30g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Zupa mleczna z kluskami lanymi 399g (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>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 30g (07)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 400g (07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały, Sól biała</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 50g (03, 07)</p> <p>Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy</p>	<p>Kawa zbożowa 250g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Twarożek Domowy grani naturalny 50g (07)</p> <p>Sałata 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Szynka z indyka 30g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Kasza manna na mleku 400g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna, Cukier</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (01)</p> <p>Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g (01, 07)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Sól biała</p>
II śniadanie	Banan 130g	Jabłko 160g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (07)	Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu 100g (07)	Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 100g (07)

	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 350g (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 krem cukinia-ziemniaki 400g (01, 07, 09) Woda, Cukinia, Ziemniaki, średnio, Jogurt typu greckiego, Chleb pszenny, Cebula, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Kostka warzywna bez glutamianu sodu, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Kasza jaglana, gotowana 250g</p> <p>Marchew, gotowana 100g</p> <p>Pietruszka gotowana 100g</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 150g (01, 09) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Kostka warzywna bez glutamianu sodu, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Zupa dyniowa (400 g) 400g (07, 09) Dyń, Bulion mięsny, Pomidor, Ziemniaki, późne, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cebula, Czosnek, Kurkuma mielona, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 250g (01)</p> <p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Buraki, gotowane 100g</p> <p>Filety z kurczaka, gotowane na parze 100g</p> <p>Seler korzeniowy, gotowany 100g (09)</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) 400g (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>Ziemniaki, gotowane 250g</p> <p>Marchew, gotowana 100g</p> <p>Pietruszka gotowana 100g</p> <p>Kompot z jabłek 250g Woda, Jabłko, Cukier</p> <p>Zupa krupnik 400g (01, 07, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Koper ogrodowy</p> <p>Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 150g (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 250g</p> <p>Seler korzeniowy, gotowany 200g (09)</p> <p>Kompot z truskawek 250g Woda, Truskawki, Cukier</p> <p>Pieczony kotlet rybny 150g (01, 03, 04, 06) Mintaj, świeży, Marchew, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Margaryna Benecol klasyczny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny</p> <p>Zupa lekkostrawna z pietruszką 400g (06, 09) Bulion mięsny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Margaryna Benecol klasyczny, Sól biała</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 250g</p> <p>Pietruszka gotowana 100g</p> <p>Buraki, gotowane 100g</p> <p>Kompot z jabłek 250g Woda, Jabłko, Cukier</p> <p>Pierś w sosie (żywienie zbiorowe) 150g (07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cebula, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Zupa ziemniaczana 400g (06, 09) Ziemniaki, średnio, Bulion mięsny, Marchew, Margaryna Benecol klasyczny, Sól biała, Pieprz czarny, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Kminek cały</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 250g</p> <p>Jabłko 150g</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Kompot z truskawek 250g Woda, Truskawki</p> <p>Zupa koperkowa 400g (01, 07, 09) Bulion mięsny, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Przyprawa "Jarzynka", Sól biała</p> <p>Cytrynowa pierś kurczaka (parowana) 150g (07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cytryna</p>
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (07)	Ciasto drożdżowe 50g (01, 03, 07)	Banan 130g	Jabłko 160g	Banan 130g	Biszkopty (ciastka) 20g (01, 03)	Jabłko 160g

	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
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata 50g Pomidor 50g Chleb pszenny 30g (01) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01, 06, 07, 09) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06) Pasta jajeczna z koperkiem 50g (03, 07) Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Pomidor 50g Chleb pszenny 30g (01) Sałata 30g Serek Almette śmietankowy 30g (07) Polędwica z indyka 30g (01, 06, 07, 09) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata lodowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenny 30g (01) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01, 06, 07, 09) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06) Zielona pasta jajeczna 50g (03, 07) Jaja kurze całe, gotowane, Jogurt typu greckiego, Szpinak, Sól biała, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata 50g Chleb pszenny 30g (01) Polędwica sopocka 30g (01, 06, 07, 09) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Serek wiejski lekki 50g (07) Sałata 50g Chleb pszenny 30g (01) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06) Pasta z tuńczyka (50 g) 50g (04, 07) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Koper ogrodowy, Sól biała	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Pomidor malinowy 50g Chleb pszenny 30g (01) Szynka z indyka 30g (01, 06, 07, 09) Ser Mozzarella light, w zalewie 30g (07) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Pomidor 50g Sałata 50g Chleb pszenny 30g (01) Szynka z indyka 30g (01, 06, 07, 09) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06) Twarożek kanapkowy (thermomix) 50g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny
II Kolacja	Kanapka wiosenna 75g (01, 06, 07, 09) Chleb pszenny, Szynka z indyka, Sałata, Margaryna Benecol klasyczny	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, Margaryna Benecol klasyczny	Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 80g (01, 06, 07) Chleb pszenny, Ser twarogowy (twaróg) chudy, Dżem jagodowy, niskosłodzony, Margaryna Benecol klasyczny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (07)	Kanapka z masłem, szynką drobiową i roszką 60g (01, 06, 07, 09) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Roszponka, Margaryna Benecol klasyczny
Suma	E: 2319.48 B: 107.47, T: 58.34, W: 355.13,	E: 2348.71 B: 98.19, T: 48.17, W: 402.34,	E: 2323.2 B: 124.11, T: 41.28, W: 381.28,	E: 2182.54 B: 111.63, T: 55.38, W: 330.94,	E: 2056.58 B: 102.15, T: 39.07, W: 343,	E: 2216.44 B: 97.66, T: 43.04, W: 381.18,	E: 2095.54 B: 97.78, T: 37.56, W: 358.57,

	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>Twarożek Domowy grani naturalny 50g (07)</p> <p>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Szynka z indyka 30g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400g (01, 07) 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>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 400g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały, Sól biała</p> <p>Sałatką rybną z ziemniakami 1 porcja 204g (04, 07) Ziemniaki, gotowane, Dorsz, filety gotowane w wodzie, 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>Chleb pszenny 30g (01)</p> <p>Dżem morelowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)</p> <p>Owsianka (thermomix) 400g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Płatki owsiane, Sól biała, Miód pszczeni</p> <p>Twarożek z jogurtem i koperkiem (30 g) 30g (07) Ser twarogowy (twaróg) chudy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy</p>
II śniadanie	<p>Banan 130g</p>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (07)</p>	<p>Domowy twarożek grani z rzodkiewką, pomidorem 1 porcja 265g (07) Twarożek Domowy grani naturalny, Pomidor, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek</p>
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 250g (01)</p> <p>Buraki, gotowane 100g</p> <p>Pietruszka gotowana 100g</p> <p>Eskalopki drobiowe 150g (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>Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 400g Woda, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Ryż biały, gotowany 250g</p> <p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Marchew, gotowana 100g</p> <p>Seler korzeniowy, gotowany 100g (09)</p> <p>Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 150g (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>Zupa krem z pietruszki i jabłka 400g (06, 07, 09) Bulion mięsny, Pietruszka, korzeń, Jabłko, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cebula, Margaryna Benecol klasyczny, Sól biała, Liście laurowe, suszone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 250g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Buraki, gotowane 100g</p> <p>Marchew, gotowana 100g</p> <p>Kompot owocowy (250 g) 250g Woda, Jabłko, Cukier</p> <p>Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400g (09) Woda, Cukinia, Kostka warzywna bez glutaminianu sodu, Marchew, Cebula, Kasza jaglana, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma mielona</p> <p>Ryba po grecku pieczona 150g (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 50g (01, 03, 07)	Banan 130g	Jabłko 160g
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Pomidor 50g Ser twarogowy (twaróg) chudy 50g (07) Chleb pszenny 30g (01) Polędwica sopocka 30g (01, 06, 07, 09) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata lodowa 50g Chleb pszenny 30g (01) Polędwica sopocka 30g (01, 06, 07, 09) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06) Pasta jajeczna z koperkiem 50g (03, 07) Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb baltonowski 70g (01) Sałata 50g Chleb pszenny 30g (01) Ser Mozzarella light, w zalewie 30g (07) Margaryna Benecol klasyczny 15g (06) Pasta jajeczna z koperkiem 50g (03, 07) Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy
II Kolacja	Serek wiejski lekki 150g Słonecznik, nasiona, łuskane 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200g (07)	Kanapka z masłem, twarogiem, dżemem 1 porcja 78g (01, 06, 07) Chleb pszenny, Ser twarogowy (twaróg) chudy, Dżem jagodowy, niskosłodzony, Margaryna Benecol klasyczny
Suma	E: 2433.54 B: 135.44, T: 63.71, W: 346.86,	E: 2593.36 B: 107.54, T: 52.08, W: 442.93,	E: 2282.4 B: 107.38, T: 54.71, W: 360.22,

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), 09-Seler i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny