



Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Pierwsze danie Drugie danie	Podwieczorek	Wartości odżywcze
22.04.2024r Poniedziałek	Kasza manna na mleku 250ml(mleko) pieczywo wielozbożowe 25g (pszenica)masło 82% tłuszczu 3g (mleko)kielbasa podsuszana20g ogórek kwaszony rzodkiewka herbata ze świeżą miętą 250ml	Banan/ jabłko /arbuz100g	Zupa porowa z ziemniakami posypana świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, por, jogurt naturalny) (mleko, seler) Nugetsy z piersi kurczaka **60g (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, pieprz czarny mielony)(pszenica, jajko) Ziemniaki 100g Surówka z marchwi i chrzanu z jogurtem naturalnym 50g (marchew, chrzan, jabłko, cebula, jogurt naturalny) (mleko) Kompot śliwkowy / woda niegazowana 250ml	Shake truskawkowy* (mleko)	Energia: 898,86 kcal Białko:15,67 Tłuszcze: 25,94 Węglowodany:58,39
Dieta bezmleczna bezejajeczna	Pieczywo wielozbożowe 50g(pszenica) kielbasa podsuszana20g ogórek kwaszony rzodkiewka herbata ze świeżą miętą 250ml	Banan/ jabłko /arbuz 100g	Zupa porowa z ziemniakami posypana świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, por) Nugetsy z piersi kurczaka **60g (filet z kurczaka, bułka tarta , pieprz czarny mielony) (pszenica) Ziemniaki 100g Surówka z marchwi i chrzanu z oliwą 50g (marchew, chrzan, jabłko, cebula, oliwa) Kompot śliwkowy / woda niegazowana 250ml	Mus truskawkowy*	Energia: 706,95 kcal Białko: 14,17 Tłuszcze: 21,25 Węglowodany:64,59
Dieta bezmleczna bezglutenu	Pieczywo bez glutenu 50g szynka gotowana 20g ogórek kwaszony rzodkiewka herbata ze świeżą miętą 250ml	Banan/ jabłko /arbuz 100g	Zupa porowa z ziemniakami posypana świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, por) Nugetsy z piersi kurczaka **60g (filet z kurczaka, bułka tarta bez glutenu, pieprz czarny mielony) Ziemniaki 100g Surówka z marchwi i chrzanu z oliwą 50g (marchew, chrzan, jabłko, cebula, oliwa) Kompot śliwkowy / woda niegazowana 250ml	Mus truskawkowy*	Energia: 696,32 kcal Białko: 14,41 Tłuszcze: 22,23 Węglowodany:63,36
23.04.2024r Wtorek	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, orkisz) pieczywo pszenne/ żytnie 25g masło 82% tłuszczu 3g (mleko, pszenica) pasta z tuńczyka*(tuńczyk, jajko, ser żółta, szczypior, jogurt, musztarda, pieprz)(jajko, mleko, ryba) herbata z limonką/ inka 250ml (mleko)	Jabłko/ gruszka/melon 100g	Rosół domowy z makaronem ze świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, por, natka, pieprz czarny, ćwiartka, szponder, skrzydło z indyka, szyja z indyka, makaron)(seler, pszenica) Frykadelki wieprzowe z natką pietruszki 120g (karkówka, bułka, jajko, cebula, oliwa) (jajko, pszenica) Ziemniaki 100g Salata masłowa z rzodkiewką ze szczypiorem z jogurtem naturalnym 50g (mleko) Kompot z porzeczek/ woda niegazowana 250ml	Bananowe placuszki drożdżowe* (pszenica, jajko)	Energia: 669,57 kcal Białko: 13,83 Tłuszcze: 39,89 Węglowodany:46,28
Dieta bezmleczna bezejajeczna	Pieczywo pszenne/ żytnie(pszenica/żyto) 50g polędwica drobiowa papryka pomidor herbata z limonką 250ml	Jabłko/gruszka/ melon 100g	Rosół domowy z makaronem ze świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, por, natka, pieprz czarny, ćwiartka, szponder, skrzydło z indyka, szyja z indyka, makaron)(seler, pszenica) Frykadelki wieprzowe z natką pietruszki 120g (karkówka, bułka, cebula, oliwa) (pszenica) Ziemniaki 100g Salata masłowa z rzodkiewką ze szczypiorem z oliwą z oliwek 50g Kompot z porzeczek/ woda niegazowana 250ml	Talarki orkiszowe (orkisz)	Energia: 618,38 kcal Białko: 12,49 Tłuszcze: 23,34 Węglowodany:64,47

<i>Dieta bezmleczna bezglutenu</i>	Pieczywo bez glutenu 50g połędwica drobiowa papryka pomidor herbata z limonką 250ml	Jabłko/ gruszka/ melon 100g	Rosół domowy z makaronem ze świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, por, natka, pieprz czarny, ćwiartka, szponder, skrzydło z indyka, szyja z indyka, makaron)(seler, pszenica) Frykadunki wieprzowe z natką pietruszki 120g (karkówka, bułka bezglutenowa, cebula, oliwa) Ziemniaki 100g Salata masłowa z rzodkiewką ze szczypiorem z oliwą z oliwek 50g Kompot z porzeczek/ woda niegazowana 250ml	Talarki gryczane	Energia: 607,75 kcal Białko: 12,43 Tłuszcze: 24,50 Węglowodany:63,07
24.04.2024r <i>Środa</i>	Owsianka na mleku 250ml(mleko) pieczywo pszenne/razowe(pszenica) 25g masło 82% tłuszczu 3g (mleko) szynka z indyka 20g ogórek kwaszony pomidor herbata z miodem i pomarańczą 250ml	Mandarynka/ jabłko/arbuz 100g	Zupa krem marchewkowy z grzankami razowymi z dodatkiem natki pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, nać, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka) (mleko ,seler, pszenica) Pierogi ruskie z prażoną cebulką 120g (mąka pszenna,, olej, twaróg, ziemniaki) (mleko, pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej z curry 50g(kapusta pekińska, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%)(mleko) Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Podpłomyki bezcukrowe banan	Energia: 653,80 kcal Białko: 13,84 Tłuszcze:29,05 Węglowodany 57,12
<i>Dieta bezmleczna bezjajeczna</i>	Pieczywo pszenne/ razowe 50g(pszenica) szynka z indyka 20g ogórek pomidor herbata z miodem i pomarańczą 250ml	Mandarynka/ jabłko/arbuz 100g	Zupa krem marchewkowy z grzankami razowymi z dodatkiem natki pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, nać, pieprz czarny mielony, bułka) (seler, pszenica) Pierogi ruskie z prażoną cebulką 120g (mąka pszenna, olej, ziemniaki)(pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej z curry 50g(kapusta pekińska, marchew, jabłko) Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Podpłomyki bezcukrowe banan	Energia: 564,48 kcal Białko: 12,48 Tłuszcze: 11,63 Węglowodany:75,89
<i>Dieta bezmleczna bezglutenu</i>	Pieczywo bez glutenu 50g szynka z indyka 20g ogórek pomidor herbata z miodem i pomarańczą 250ml	Mandarynka/ jabłko/arbuz 100g	Zupa krem marchewkowy z grzankami bez glutenu z dodatkiem natki pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, nać, pieprz czarny mielony) (seler) Ziemniaczane placuszki z prażoną cebulką 120g (mąka kukurydziana, olej, ziemniaki) Surówka z kapusty pekińskiej z curry 50g(kapusta pekińska, marchew, jabłko) Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 150ml	Chrupki kukurydziane banan	Energia: 553,69 kcal Białko: 12,78 Tłuszcze: 12,86 Węglowodany:74,37
25.04.2024r <i>Czwartek</i>	Kluski lane* z owocami suszonymi na mleku 250ml (mleko) pieczywo pszenne/ z dyni 25g(pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) kielbasa żywiecka papryka ogórek herbata z imbirem/kakao 250ml	Ananas/ jabłko borówka 100g	Żurek z jajkiem z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kielbasa, jajka, czosnek, chrzan, ziele angielskie, listek lauowy, pieprz czarny cały)(seler, jajko) Kapusta młoda z indykiem ze świeżym koperkiem **60g (indyk, cebula, koper, kapusta, oliwa, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony) (seler) Ziemniaki młode 100g Pomidor malinowy z bazylią z oliwą z oliwek 50g Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Placek z kruszonką z masłem 50g (mleko)	Energia:738,84 kcal Białko: 18,99 Tłuszcze: 30,36 Węglowodany:50,65
<i>Dieta bezmleczna bezjajeczna</i>	Pieczywo pszenne/ z dyni 50g(pszenica) kielbasa żywiecka ogórek, papryka herbata z imbirem 150ml	Ananas/ jabłko/borówka 100g	Żurek z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kielbasa, czosnek, chrzan, ziele angielskie, listek lauowy, pieprz czarny cały)(seler) Kapusta młoda z indykiem ze świeżym koperkiem **60g (indyk, cebula, koper, kapusta, oliwa, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony) (seler) Ziemniaki młode 100g Pomidor malinowy z bazylią z oliwą z oliwek 50g Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Bułka z dżemem	Energia: 694,66 kcal Białko: 18,43 Tłuszcze: 21,16 Węglowodany:60,41
<i>Dieta bezmleczna bezglutenu</i>	Pieczywo bez glutenu 50g kielbasa żywiecka ogórek, papryka herbata z imbirem 150ml	Ananas/ jabłko/ borówka 100g	Żurek z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kielbasa, czosnek, chrzan, ziele angielskie, listek lauowy, pieprz czarny cały)(seler) Kapusta młoda z indykiem ze świeżym koperkiem **60g (indyk, cebula, koper, kapusta, oliwa, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony) (seler) Ziemniaki młode 100g Pomidor malinowy z bazylią z oliwą z oliwek 50g Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Chleb bez glutenu z dżemem	Energia: 581,87 kcal Białko: 20,11 Tłuszcze: 25,29 Węglowodany:54,60
26.04.2024r <i>Piątek</i>	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(mleko, owies)	Gruszka/ jabłko/ arbuz100g	Zupa pomidorowa z ryżem posypana świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek lauowy, pieprz czarny cały, nać, passata pomidorowa, jogurt, ryż) (mleko, seler) Ryba po grecku 60g (ryba miruna, marchew, cebula, pietruszka, mąka, jajko, bułka tarta, pieprz) (pszenica, jajko, ryba)	Budyń śmietankowy z mielonymi	Energia: 823,63 kcal Białko: 15,34 Tłuszcze: 31,25 Węglowodany:53,41

	<p>pieczywo mieszane 25g masło 82% tłuszczu 3g (mleko) ser wędzony jajko gotowane 50g (mleko, jajko) rzodkiewka pomidor herbata z melisą 150ml</p>		<p>Ziemiaki 100g Ogórek kiszony słupki 50g Kompot jabłkowy/ woda niegazowana</p>	<p>pistacjami(mleko, orzechy)</p>	
<p><i>Dieta bezmleczna bezjajeczna</i></p>	<p>Pieczywo mieszane 50g (pszenica) polędwica50g rzodkiewka pomidor herbata z melisą 150ml</p>	<p>Gruszka/ jabłko /arbuz 100g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem posypana świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, passata pomidorowa, ryż) (seler) Ryba po grecku 60g (ryba miruna, marchew, cebula, pietruszka, mąka, bułka tarta, pieprz) (pszenica, ryba) Ziemiaki 100g Ogórek kiszony słupki 50g Kompot jabłkowy/ woda niegazowana</p>	<p>Kisiel owocowy z mielonymi pistacjami 150ml</p>	<p>Energia: 651,81 kcal Białko: 12,81 Tłuszcze: 30,95 Węglowodany:56,24</p>
<p><i>Dieta bezmleczna bezglutenu</i></p>	<p>Pieczywo bez glutenu 50g polędwica50g rzodkiewka pomidor herbata z melisą 150ml</p>	<p>Gruszka/ jabłko /arbuz 100g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem posypana świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, passata pomidorowa, ryż) (seler) Ryba po grecku 60g (ryba miruna, marchew, cebula, pietruszka, bułka tarta bez glutenu, pieprz) (ryba) Ziemiaki 100g Ogórek kiszony słupki 50g Kompot jabłkowy/ woda niegazowana</p>	<p>Kisiel owocowy z mielonymi pistacjami 150ml</p>	<p>Energia: 651,81 kcal Białko: 12,81 Tłuszcze: 30,95 Węglowodany:56,24</p>



Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Pierwsze danie Drugie danie	Podwieczorek	Wartości odżywcze
29.04.2024r Poniedziałek	Patki ryżowe na mleku 250 ml (mleko) pieczywo mieszane 25g (pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) połudwica sopocka 20g pomidor, papryka kolorowa herbata z cytryną i pomarańczą 250ml	Banan/ Jabłko/melon 100g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony ,kalafior, jogurt naturalny) (mleko, seler) Gulasz węgierski **60g (schab wp, cebula, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony, papryka czerwona, pomidory) (seler, pszenica) Kasza bulgur 80g(pszenica) Surówka z kapusty młodej marchwi jabłka cebulki z oliwą z oliwek 50g Kompot jabłkowy/ woda niegazowana 250ml	Maślanka jagodowa(mleko)	Energia: 751,72 kcal Białko: 14,21 Tłuszcz: 33,11 Węglowodany:52,68
Dieta bezmleczna bezbiałkowa	Pieczywo mieszane 50g(pszenica) połędwica sopocka 20 g pomidor, papryka kolorowa herbata z cytryną i pomarańczą 250ml	Banan/ Jabłko/melon 100g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony ,kalafior) (seler) Gulasz węgierski **60g (schab wp, cebula, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony, papryka czerwona, pomidory) (seler, pszenica) Kasza bulgur 80g(pszenica) Surówka z kapusty młodej marchwi jabłka cebulki z oliwą z oliwek 50g Kompot jabłkowy/ woda niegazowana 250ml	Mus owocowy	Energia: 705,67 kcal Białko: 11,99 Tłuszcz: 25,29 Węglowodany:62,72
Dieta bezmleczna bezglutenu	Pieczywo bez glutenu 50g połudwica sopocka 20 g pomidor, papryka kolorowa herbata z cytryną i pomarańczą 250ml	Banan/ Jabłko/melon 100g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony ,kalafior) (seler) Gulasz węgierski **60g (schab wp, cebula, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony, papryka czerwona, pomidory) (seler) Ryż 80g Surówka z kapusty młodej marchwi jabłka cebulki z oliwą z oliwek 50g Kompot jabłkowy/ woda niegazowana 250ml	Mus owocowy	Energia: 697,59 kcal Białko: 11,90 Tłuszcz: 25,81 Węglowodany:62,29
30.04.2024r Wtorek	Kuskus na mleku 250ml(mleko, pszenica) pieczywo graham 25g masło 82% tłuszczu 3g (mleko) twarożek ze szczypiołem i rzodkiewką *(mleko)20g pomidor papryka herbata zielona /kawa inka 250ml(mleko)	Gruszka/ Jabłko/ granat 100g	Barszcz ukraiński z czerwoną fasolką 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, buraki, kapusta, fasolka, jogurt) (seler, mleko) Pożarskie kotlety drobiowe z natką pietruszki** 60g (filet, bułka sucha, bułka tarta, jajko, natka pietruszki, pieprz) (pszenica, jajko) Ziemniaki 100g Salatka z marchwi z jabłka z cebulki 50g (marchew, cebula, jabłko, pieprz, oliwa z oliwek) Kompot aroniowy/ woda niegazowana 250ml	Biszkopt z brzoskwinia* 50g (pszenica, jajko)	Energia: 892,23 kcal Białko: 13,84 Tłuszcz: 32,25 Węglowodany:53,92
Dieta bezmleczna bezbiałkowa	Pieczywo graham 50g(pszenica) Kielbasa krakowska 20g pomidor papryka herbata zielona 250ml	Gruszka/ Jabłko /granat 100g	Barszcz ukraiński z czerwoną fasolką 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, buraki, kapusta, fasolka) (seler) Pożarskie kotlety drobiowe z natką pietruszki** 60g (filet, bułka sucha, bułka tarta, natka pietruszki, pieprz) (pszenica) Ziemniaki 100g Salatka z marchwi z jabłka z cebulki 50g (marchew, cebula, jabłko, pieprz, oliwa z oliwek) Kompot aroniowy/ woda niegazowana 250ml	Pieczywo vasa z (żyto) dżemem	Energia: 775,50 kcal Białko: 12,92 Tłuszcz: 26,55 Węglowodany:60,52

<i>Dieta bezmleczna bezglutenu</i>	Pieczywo bez glutenu 50g Kielbasa krakowska 20g pomidor papryka herbata zielona 250ml	Gruszka/ Jabłko / granat 100g	Barszcz ukraiński z czerwoną fasolką 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, buraki, kapusta, fasolka, jogurt) (seler, mleko) Pożarskie kotlety drobiowe z natką pietruszki** 60g (filet, bułka bezglutenowa, natka pietruszki, pieprz) Ziemniaki 100g Salatka z marchwi z jabłka z cebulki 50g (marchew, cebula, jabłko, pieprz, oliwa z oliwek) Kompot aroniowy/ woda niegazowana 150ml	Wafle ryżowe z dżemem	Energia: 766,23 kcal Białko: 12,89 Tłuszcze: 27,31 Węglowodany: 59,80
02.05.2024r Czwartek	Makaron na mleku 250ml (mleko, orkisz) pieczywo ze słonecznikiem 25g (pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) pasztet domowy (pszenica, jajko) rzodkiewka pomidor mięta z cytryną 250ml/ kakao(mleko)	Mandarynka / jabłko/ arbuz 100g	Krem jarzynowy z grzaneczkami 250ml (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cukinia, kalafior, fasolka, cebula, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka) (mleko, seler, pszenica) Kurczak w sosie curry ** 60g (filet drobiowy, ananas, papryka, czosnek, oliwa z oliwek, nać, jogurt) (mleko, jajko) Ryż na sypko 80g Ogórek zielony słupki 50g Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 150ml	Andruty borówka	Energia: 817,34 kcal Białko: 13,08 Tłuszcze: 36,83 Węglowodany:50,08
<i>Dieta bezmleczna bezjajeczna</i>	Pieczywo ze słonecznikiem 50g (pszenica) pasztet domowy (pszenica) rzodkiewka pomidor mięta z cytryną 150ml	Mandarynka / jabłko/ arbuz 100g	Krem jarzynowy z grzaneczkami 250ml (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cukinia, kalafior, fasolka, cebula, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka) (mleko, seler, pszenica) Kurczak w sosie curry ** 60g (filet drobiowy, ananas, papryka, czosnek, oliwa z oliwek, nać) (jajko) Ryż na sypko 80g Ogórek zielony słupki 50g Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 150ml	Talarki borówka	Energia: 705,84 kcal Białko: 12,58 Tłuszcze: 32,45 Węglowodany:54,96
<i>Dieta bezmleczna bezglutenu</i>	Pieczywo bez glutenu 50g pasztet domowy rzodkiewka pomidor mięta z cytryną 150ml	Mandarynka / jabłko/ arbuz 100g	Krem jarzynowy z grzaneczkami 250ml (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cukinia, kalafior, fasolka, cebula, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka) (mleko, seler, pszenica) Kurczak w sosie curry ** 60g (filet drobiowy, ananas, papryka, czosnek, oliwa z oliwek, nać, jogurt) (mleko, jajko) Ryż na sypko 80g Ogórek zielony słupki 50g Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 150ml	Talarki borówka	Energia: 695,21 kcal Białko: 12,80 Tłuszcze: 33,61 Węglowodany:53,59

*- własny wypiek/ wyrób **- potrawy pieczone w piecu konwekcyjno- parowym z dodatkiem małej ilości tłuszczu

W zakładzie używa się zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jajka, ryby, orzechy, seler, gorczyca, sezam, dwutlenek siarki i siarczany, łubin i mięczaki.

Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1160/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Potrawy doprawiane są naturalnymi przyprawami ziołowymi.