

## MENU PRZEDSZKOLE WRZESIEŃ 2024

	<b>Poniedziałek 02.09</b>	<b>Wtorek 03.09</b>	<b>Środa 04.09</b>	<b>Czwartek 05.09</b>	<b>Piątek 06.09</b>
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo mieszane Masło Wędlina drobiowa Ogórek zielony Napar z rumianku	Bułka kajzerka Masło Paszтет z królika Papryka Herbata ziołowo-owocowa	Kasza manna na mleku Pieczywo pszenne Masło Szynka wiejska Pomidor Herbata z cytryną	Bułka grahamka Masło Pasta jajeczna z szynką z indyka, serem żółtym i papryką Herbata ziołowo-owocowa	Pieczywo mieszane Masło Serek śmietankowy z pomidorem i ogórkiem Herbata ziołowo-owocowa
<b>II Śniadanie</b>	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
<b>Zupa</b>	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowo-czosnkowym	Zupa pomidorowa z lanym ciastem	Zupa fasolowa z makaronem i kielbaską wieprzową	Zupa gulaszowa z ziemniakami	Krupnik z kaszą jęczmienną
<b>II Danie</b>	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami  Kompot wieloowocowy	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowo-śliwkowym Kasza bulgur Surówka colesław  Kompot jabłkowy	Kluski na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem z owoców leśnych  Kompot porzeczkowy	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym Kasza jęczmienna Fasolka szparagowa żółto-zielona z masełkiem  Kompot truskawkowy	Paluszki rybne Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka  Kompot wiśniowy
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka maślana Masło Marchewka baby na parze	Babka piaskowa Papryka Ogórek zielony	Chleb razowy z ziarnami Masło Hummus pomidorowo-paprykowy z bazylią / Ser żółty	Smoothie jagodowo-bananowe z jogurtem naturalny Andrut	Muffinki kakaowo-waniliowe z białą czekoladą, kokosem i malinami

## MENU PRZEDSZKOLE WRZESIEŃ 2024

	Poniedziałek 09.09	Wtorek 10.09	Środa 11.09	Czwartek 12.09	Piątek 13.09
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo mieszane Masło Ser żółty Pomidor Herbata wieloowocowa	Bułka kajzerka Masło Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką Herbata ziołowo- owocowa	Płatki kukurydziane na mleku Pieczywo pszenne Masło Szynka z indyka Papryka Herbata z cytryną	Bułka grahamka Masło Kiełbasa krakowska Pomidor Herbata ziołowo- owocowa	Pieczywo mieszane Masło Jajko ze szczypiorkiem Dip jogurtowy ze szczypiorkiem Sałata zielona Herbata ziołowo- owocowa
<b>II Śniadanie</b>	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
<b>Zupa</b>	Krem ze świeżych pomidorów z bazylią i grzankami	Żurek z ziemniakami i kiełbasą	Zupa ogórkowa z ryżem	Zupa brokułowa makaronem	Zupa grysikowa z kaszą manną
<b>II Danie</b>	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw Kasza jęczmienna Ogórek małosolny  Kompot wieloowocowy	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową  Kompot jabłkowy	Kotlecik pożarski Ziemniaki Mizeria  Kompot porzeczkowy	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową  Kompot truskawkowy	Filet z dorsza panierowany Ziemniaki Miks warzyw na parze  Kompot wiśniowy
<b>Podwieczorek</b>	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym	Chleb razowy z ziarnami Masło Schab pieczony Papryka	Ciasto szpinakowe z nutą cytryny	Chleb razowy z ziarnami Masło Serek śmietankowy Ogórek zielony	Gofry domowe z serem waniliowym i musem malinowym

## MENU PRZEDSZKOLE WRZESIEŃ 2024

	<b>Poniedziałek 16.09</b>	<b>Wtorek 17.09</b>	<b>Środa 18.09</b>	<b>Czwartek 19.09</b>	<b>Piątek 20.09</b>
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo graham Masło Paszтет z królika Ogórek zielony Napar z rumianku	Bułka kajzerka Masło Ser żółty Pomidor Herbata ziołowo-owocowa	Pszemica w miodzie na mleku Pieczywo pszenne Masło Wędlna wieprzowa Papryka Herbata z cytryną	Bułka grahamka Masło Parówki z szynki- dobry skład Ketchup- wyrób własny Herbata ziołowo-owocowa	Pieczywo mieszane Masło Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką Herbata ziołowo-owocowa
<b>II Śniadanie</b>	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
<b>Zupa</b>	Krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowo-czosnkowymi	Zupa koperkowa z ryżem	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Barszcz czerwony z ziemniakami	Zupa jarzynowa z makaronem
<b>II Danie</b>	Filet drobiowy w sosie śmietanowo-bazyliowym Ryż Marchewka baby na parze z masłem	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową	Kotlet de volaille Ziemniaki Surówka wiosenna	Paluszki rybne Ziemniaki Buraczki zasmażane
	Kompot wieloowocowy	Kompot truskawkowy	Kompot porzeczkowy	Kompot jabłkowy	Kompot wiśniowy
<b>Podwieczorek</b>	Chałka masło Powidła śliwkowe	Serek homogenizowany wieloowocowy Chrupki kukurydziane	Bagietka mini ziołowo-czosnkowa Masło Pasta warzywna z awokado / Szynka z indyka	Ciasto jogurtowe ze śliwkami i kruszonką	Mus owocowo-jogurtowy z nasionami chia

## MENU PRZEDSZKOLE WRZESIEŃ 2024

	<b>Poniedziałek 23.09</b>	<b>Wtorek 24.09</b>	<b>Środa 25.09</b>	<b>Czwartek 26.09</b>	<b>Piątek 27.09</b>
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo graham Masło Polędwica sopocka Ogórek zielony Herbata wieloowocowa	Bułka kajzerka Masło Ser żółty Pomidor Herbata ziołowo-owocowa	Kasza jaglana na mleku Pieczywo pszenne Masło Kiełbasa krakowska Papryka Herbata z cytryną	Bułka z ziarnami Masło Pasta kanapkowa z awokado, jajka i szczypiorku Herbata ziołowo-owocowa	Pieczywo mieszane Masło Pasta z makreli z pomidorami, twarogiem, papryką i szczypiorkiem Herbata ziołowo-owocowa
<b>II Śniadanie</b>	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
<b>Zupa</b>	Krem marchewkowo-dyniowy z grzankami	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Krem z soczewicy czerwonej z pieczonymi pomidorami i czosnkiem z groszkiem ptysiowym	Zupa pieczarkowa z makaronem	Zupa kalafiorowa z ryżem
<b>II Danie</b>	Penne z kurczakiem w sosie śmietanowym z bukietem warzyw  Kompot wieloowocowy	Papryka nadziewania mięsem wieprzowym mielonym, bukietem warzyw i ryżem w sosie pomidorowym Ziemniaki  Kompot truskawkowy	Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą młodą  Kompot porzeczkowy	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko Ziemniaki Mizeria  Kompot jabłkowy	Pierogi ruskie polane masłem i cebulką Ogórek kiszony  Kompot wiśniowy
<b>Podwieczorek</b>	Drożdżówka z budyniem i truskawkami	Pancakes jogurtowe z musem brzoskwinia-mango	Bułka z pestkami dynii Masło Szynka z indyka Ogórek zielony	Deserek a'la monte na bazie serka mascarpone i jogurtu greckiego z borówkami	Chleb razowy z ziarnami Masło Pasta warzywna

## MENU PRZEDSZKOLE WRZESIEŃ 2024

	<b>Poniedziałek 30.09</b>				
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo graham Masło Ser żółty Pomidor Herbata z cytryną				
<b>II Śniadanie</b>	Talerzyk warzywno- owocowy				
<b>Zupa</b>	Krem brokułowo- kalafiorowy z grzankami				
<b>II Danie</b>	Makaron z twarożkiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową  Kompot wieloowocowy				
<b>Podwieczorek</b>	Chleb razowy z ziarnami Masło Szynka rubinowa wędzona Ogórek zielony				

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	<b>Poniedziałek 02.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Wędlina drobiowa (10 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami zielowo-czosnkowym (250 ml)	<b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, <b>seler</b> , ziemniaki- 80 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, jogurt naturalny- 20g [ <b>mleko</b> ], pieprz czarny, majeranek, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	<b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami</b> (makaron spaghetti pszenny [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Bułeczka maślana (20 g)	<b>Bułeczka maślana</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło ekstra [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , drożdże) (20g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Marchewka baby na parze (50 g)	<b>Marchewka baby na parze</b> (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	<b>Wtorek 03.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka kajzerka (40 g)	<b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Paszтет z królika (20 g)	<b>Paszтет z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [ <b>gluten</b> , <b>jaja</b> ]- 20 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowo- śliwkowym (100 g)	<b>Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowo- śliwkowym</b> (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, śliwka suszona, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek, sól, pieprz, tymianek, majeranek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [ <b>gluten</b> ] (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	<b>Surówka colesław</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, pieprz jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 30	Babka piaskowa (60 g)	<b>Babka piaskowa</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , skrobia ziemniaczana, proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], cytryna, olej rzepakowy, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], cukier) (60 g)
	Papryka/ Ogórek zielony (20 g)	<b>Papryka/ Ogórek zielony</b> (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	<b>Środa 04.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na mleku (180 ml) Pieczywo pszenne (40 g) Masło ekstra (3 g) Szynka wiejska (10 g) Pomidor (20 g) Herbata z cytryną (200 ml)	Kasza manna [ <b>gluten</b> ] (30 g) na <b>mleku</b> (150 ml) <b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ] <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ] <b>Szynka wiejska</b> (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek) <b>Pomidor</b> (20 g) <b>Woda</b> (200 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z makaronem i kielbaską wieprzową (250 ml)	<b>Zupa fasolowa z makaronem i kielbaską wieprzową</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, ziemniaki, fasola-100 g, cebula, czosnek- 50 g, kielbasa-20 g, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Kluski na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem z owoców leśnych (160 g) Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Kluski na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem z owoców leśnych</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], drożdże, <b>jaja, mleko</b> , olej rzepakowy, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], malina, borówka, truskawka, jeżyny, laska wanilii, cukier) (160 g) <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g) Masło ekstra (3 g) Hummus pomidorowo- paprykowy z bazylią (20 g) / Ser żółty (15 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (20 g) <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g) <b>Hummus pomidorowo- paprykowy z bazylią</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, pomidor, papryka, bazylią) (20 g) <b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [ <b>mleko</b> ]



<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	<b>Czwartek 05.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta jajeczna z szynką z indyka, serem żółtym i papryką (30 g)	<b>Pasta jajeczna z szynką z indyka, serem żółtym i papryką</b> ( <b>jaja</b> , śmietana 12% [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], ser żółty [ <b>mleko</b> ], szynka z indyka, papryka, pieprz) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuż, papryka, marchewka]
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa gulaszowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kiełbasa wieprzowa- 30g, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 150 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (100 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym</b> (m. wieprzowe, <b>jaja</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], bulion jarzynowy, cebula, koperek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto-zielona z masłem (50 g)	<b>Fasolka szparagowa żółto-zielona z masłem</b> (fasolka szparagowa, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Smoothie jagodowo-bananowe z jogurtem naturalnym (200 g)	<b>Smoothie jagodowo-bananowe z jogurtem naturalnym</b> (jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], banana, jagody) (200 g)
	Andrut (20 g)	<b>Andrut</b> (woda, cukier, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy) (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	<b>Piątek 06.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Serek śmietankowy z pomidorem i ogórkiem (50 g)	<b>Serek śmietankowy z pomidorem i ogórkiem</b> (serek śmietankowy: ( <b>mleko</b> pasteryzowane i śmietana), jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], ogórek, pomidor) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g [ <b>gluten</b> ], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	<b>Paluszki rybne pieczone</b> (filet z ryb białych [ <b>ryby</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], bułka tarta (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	<b>Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka, cebula, pieprz, natka pietruszki) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Muffinki kakaowo-waniliowe z białą czekoladą, kokosem i malinami (60 g)	<b>Muffinki kakaowo-waniliowe z białą czekoladą, kokosem i malinami</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, biała czekolada [ <b>mleko</b> ], kokos, kakao, laska wanilii, maliny) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	<b>Poniedziałek 09.09.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [ <b>mleko</b> ] (15 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem ze świeżych pomidorów z bazylią i grzankami (250 ml)	<b>Krem ze świeżych pomidorów z bazylią i grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory świeże- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pierz, bazylią- 2g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	<b>Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw</b> (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (100 g)
	Ogórek małosolny (50 g)	<b>Ogórek małosolny</b> (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowa granola z ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Domowa granola z ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym</b> (jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], owoce sezonowe, płatki owsiane [ <b>gluten</b> ], płatki kukurydziane, cynamon, pestki dynii, pestki słonecznika) (150 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	<b>Wtorek 10.09.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	<b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Żurek z kielbasą i ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek z kielbasą i ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny- 50 ml, kielbasa- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową (200 g)	<b>Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], <b>jaja</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło ekstra [ <b>mleko</b> ], skrobia ziemniaczana, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (20g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Schab pieczony (10 g)	<b>Schab pieczony</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	<b>Środa 11.09.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na mleku [ <b>mleko</b> ] (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 58	Kotlecik pożarski (80 g)	<b>Kotlecik pożarski</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], pieprz, czosnek, cebula) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Mizeria (50 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal): 150 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 17	Ciasto szpinakowe z nutą cytryny (60 g)	<b>Ciasto szpinakowe z nutą cytryny</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , szpinak, olej rzepakowy, cytryna, laska wanilii, cukier) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	<b>Czwartek 12.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g) <b>[gluten]</b>
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Kiełbasa krakowska (10 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa brokułowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g <b>[gluten]</b> ) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (200 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową</b> (ryż, jabłka, cynamon, śmietanka 30% <b>[mleko]</b> , jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , laska wanilii, cukier) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) <b>[mleko]</b> (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka) <b>[mleko]</b> (20 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	<b>Piątek 13.09.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	<b>Jajko gotowane na twardo</b> (50 g) [ <b>jaja</b> ]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	<b>Dip jogurtowy ze szczypiorkiem</b> (jogurt naturalny, szczypiorek) (15 g) [ <b>mleko</b> ]
	Salata zielona (20 g)	<b>Salata zielona</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula- 50 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza [ <b>ryby</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Miks warzyw na parze (50 g)	<b>Miks warzyw na parze</b> (marchewka, brokuł, kalafior) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Gofry domowe z serkiem waniliowym i musem malinowym (60 g)	<b>Gofry domowe z serkiem waniliowym i musem malinowym</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, maliny) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	<b>Poniedziałek 16.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasztet z królika (20 g)	<b>Pasztet z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowo-czosnkowymi (250 ml)	<b>Krem z zielonych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Filet drobiowy w sosie śmietanowo-bazyliowym (100 g)	<b>Filet drobiowy w sosie śmietanowo-bazyliowym</b> (filet z piersi kurczaka, śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], bazylia, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Ryż (100 g)	<b>Ryż</b> (100 g)
	Marchewka baby na parze z masłem (50 g)	<b>Marchewka baby na parze z masłem</b> (marchewka, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Chałka (20 g)	<b>Chałka</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło ekstra [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , drożdże) (20g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Powidła śliwkowe (30 g)	<b>Powidła śliwkowe</b> (śliwki, cukier) (30 g)



<b>Podsumowanie</b>	<b>Wtorek 17.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
Energia (kcal) 1010 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140		
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka kajzerka (40 g)	<b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser żółty (15 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	<b>Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym</b> (łopatka wieprzowa, bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ]) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	<b>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka</b> (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Serek homogenizowany naturalny wieloowocowy- wyrób własny (120 g)	<b>Serek homogenizowany naturalny wieloowocowy- wyrób własny</b> (serek [ser twarogowy z mleka, cukier, naturalny aromat aniołowy, bakterie fermentacji mlekowej], owoce sezonowe) (120 g) [ <b>mleko</b> ]
	Chrupki kukurydziane (10 g)	<b>Chrupki kukurydziane</b> (kukurydza 100%) (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	<b>Środa 18.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Pszenica w miodzie na mleku (180 ml)	Pszenica <b>[gluten]</b> w miodzie (30 g) na <b>mleku</b> (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g) <b>[gluten]</b>
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Wędlina wieprzowa (10 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową (180 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, twaróg półtłusty <b>[mleko]</b> , jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , truskawka, cukier, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Bagietka mini ziołowo- czosnkowa (20 g)	<b>Bagietka mini ziołowo- czosnkowa</b> (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej, czosnek, tymianek) (20 g) <b>[gluten]</b>
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Pasta warzywna z awokado (30 g)	<b>Pasta warzywna z awokado</b> (awokado, sok z cytryny, cebula, ciecierzycy) (30 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	<b>Czwartek 19.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Parówki z szynki- dobry skład (50 g)	<b>Parówki z szynki- dobry skład</b> (mięso z szynki 95%, sól, przyprawy, susz z aceroli, aromaty naturalne) (50 g)
	Ketchup- wyrób własny (15 g)	<b>Ketchup- wyrób własny</b> (pomidory (207 g na 100 g ketchupu)) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuż, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Kotlet de volaille (80 g)	<b>Kotlet de volaille</b> (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , masło ekstra [ <b>mleko</b> ], bułka tarta [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	<b>Surówka wiosenna</b> (ogórek zielony, ogórek kiszony, marchewka, mix sałat, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto jogurtowe ze śliwkami i kruszonką (60 g)	<b>Ciasto jogurtowe ze śliwkami i kruszonką</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, śliwka, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], cukier) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	<b>Piątek 20.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g) <b>[gluten]</b>
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (30 g)	<b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (jaja, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, papryka, pieprz)</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seleń</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	<b>Paluszki rybne pieczone</b> (filet z ryb białych <b>[ryby]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , bułka tarta (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	<b>Buraczki zasmażane</b> (buraki, masło ekstra <b>[mleko]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> ) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Mus owocowo-jogurtowy z nasionami chia (150 g)	<b>Mus owocowo-jogurtowy z nasionami chia</b> (jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , owoce sezonowe, nasiona chia) (150 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 23.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Polędwica sopocka (10 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab [m. wieprzowe], sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo-dyniowy z grzankami (250 ml)	<b>Krem marchewkowo-dyniowy</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, <b>seler</b> , czosnek, ziemniak- 50 g, masło ekstra- 3g [ <b>mleko</b> ], śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Penne z kurczakiem w sosie śmietanowym z bukietem warzyw (200 g)	<b>Potrawka z kurczaka z warzywami</b> (m. drobiowe z kurczaka, śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, pieprz, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Drożdżówka z budyniem i truskawkami (60 g)	<b>Drożdżówka z budyniem i truskawkami</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , masło ekstra [ <b>mleko</b> ], <b>jajka</b> , budyń [ <b>mleko</b> , <b>jaja</b> ] drożdże, truskawki, cukier) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	<b>Wtorek 24.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka kajzerka (40 g)	<b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser żółty (15 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza– 50 g, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Papryka nadziewania mięsem wieprzowym mielonym, bukietem warzyw i ryżem w sosie pomidorowym (150 g)	<b>Papryka nadziewania mięsem wieprzowym mielonym, bukietem warzyw i ryżem w sosie pomidorowym</b> (m. wieprzowe mielone, papryka, ryż, marchewka, kalafior, cebula, pomidory, pieprz, tymianek, czosnek)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Pancakes jogurtowe z musem brzoskwinia-mango (60 g)	<b>Pancakes jogurtowe z musem brzoskwinia-mango</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], brzoskwinia, mango, proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], cukier) (60 g)

<b>Podsumowanie</b>	<b>Środa 25.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150		
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na <b>mleku</b> (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuż, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 27	Krem z soczewicy czerwonej z pieczonymi pomidorami i czosnkiem z groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z soczewicy czerwonej z pieczonymi pomidorami i czosnkiem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 250 ml, pomidor, soczewica czerwona- 100 g, ziemniaki- 50 g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, groszek ptysiowy [ <b>gluten, jaja</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą młodą (150 g)	<b>Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą młodą</b> (m. wieprzowe mielone, kapusta młoda, cebula, czosnek, pieprz, makaron pszenny łazanki [ <b>gluten, jaja</b> ]) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Bułka z pestkami dynii (20 g)	<b>Bułka z pestkami dynii</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, pestki dynii, sól, drożdże, woda) (20 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 1000                      Białko (g) 41                      Tłuszcz (g) 38                      Węglowodany (g) 123</p>	<p><b>Czwartek 26.09.2024r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 210                      Białko (g) 10                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 26</p>	<p>Bułka z ziarnami (40 g)</p>	<p><b>Bułka z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, pestki słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (40 g) <b>[gluten]</b></p>
	<p>Masło ekstra (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b></p>
	<p>Pasta kanapkowa z awokado, jajka i szczypiorku (50 g)</p>	<p><b>Pasta kanapkowa z awokado, jajka i szczypiorku</b> (awokado, <b>jaja</b>, jogurt naturalny <b>[mleko]</b>, sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)</p>
	<p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)</p>	<p>mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 5                      Węglowodany (g) 15</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (250 ml)</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b>, pietruszka- 30 g, pieczarki- 20 g, ziemniaki- 30 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b>- 30 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 360                      Białko (g) 21                      Tłuszcz (g) 19                      Węglowodany (g) 28</p>	<p>Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (80 g)</p>	<p><b>Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko</b> (filet z piersi kurczaka , <b>jaja</b>, mleko <b>[mleko]</b>, płatki kukurydziane, panko <b>[gluten]</b>, mąka pszenna <b>[gluten]</b>, pieprz) (80 g)</p>
	<p>Ziemniaki (100 g)</p>	<p><b>Ziemniaki</b> (100 g)</p>
	<p>Mizeria (50 g)</p>	<p><b>Mizeria</b> (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% <b>[mleko]</b>, jogurt naturalny <b>[mleko]</b>) (50 g)</p>
	<p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal) 200                      Białko (g) 3                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 29</p>	<p>Deserek a'la monte na bazie serka mascarpone i jogurtu greckiego z borówkami (150 g)</p>	<p><b>Deserek a'la monte na bazie serka mascarpone i jogurtu greckiego z borówkami</b> (serek mascarpone <b>[mleko]</b>, jogurt naturalny <b>[mleko]</b>, kakao, borówka amerykańska) (150 g)</p>



<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Piątek 27.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta z makreli z pomidorami, twarogiem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Pasta z makreli z pomidorami, twarogiem, papryką i szczypiorkiem</b> (makrela [ <b>ryby</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], pomidory, papryka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuż, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (160 g)
	Ogórek kiszony (50 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta warzywna (30 g)	<b>Pasta warzywna</b> (marchewka, ziemniak, ciecierzycy, czosnek, natka pietruszki) (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	<b>Poniedziałek 30.09.2024r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser żółty (15 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, arbuz, papryka, marchewka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem brokułowo-kalafiorowy z grzankami (250 ml)	<b>Krem brokułowo-kalafiorowy</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, brokuł, kalafior, ziemniak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-malinową (200 g)	<b>Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-malinową</b> (makaron pszenny [ <b>gluten</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], maliny, laska wanilii, cukier) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 27	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	<b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)