

Poniedziałek 07.04.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

szynka wiejska – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 25g

sałata – 10g, **pomidor** – 10g, **papryka czerwona** 10g

Mix owoców – 45g

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.

mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuł 50g , por 10g , **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym ze szpinakiem – filet drobiowy 80g, **makaron** 100g, szpinak mrożony 50g, **jogurt** grecki 20g – 250g

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g

Podwieczorek:

Budyń waniliowy – **mleko** 2%, cukier 2g, skrobia ziemniaczana, wanilia – 150g

Ciasteczko owsiane – **płatki owsiane**, **masło**, **mleko**, cukier, **mąka pszenna**-35g

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 08.04.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Kabanosy wieprzowe – mięso wieprzowe 85%, przyprawy – 45g

Rzodkiewka – 10g, papryka czerwona 10g

Melon – 25g

Zupa mleczna: Musli z mlekiem – **mleko 2%**, **płatki** zbożowe, owoce suszone, **otręby** – 250ml

Napój: Herbata – woda, herbata – 250ml

*alergeny

335kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Makaron Spaghetti z sosem bolońskim- mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5g- 255g

Herbata z cytryną – woda 160g, herbata, cytryna – 250ml

Deser 1 szt.

Smoothie

*alergeny

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Kanapka: rogalik maślany - **mąka** pszenna, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat – 3g

Miód – woda, białka, witaminy – 15g

Banan 1 szt.

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%**, kakao– 250g

*alergeny

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 09.04.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska- mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 3g

serek z łososiem – twaróg półtłusty, **jogurt** naturalny, szczypiorek – 15g

Ogórek zielony słupki – 15g

Zupa mleczna: Kasza manna – **mleko 2%, kasza manna** – 250ml

Napój: Mięta – woda, mięta – 250 ml

*alergeny

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa zalewajka z ziemniakami - woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g

Pieczywo – 15g

Panekjki z polewą jogurtową – **mąka** pszenna 70g, **jaja** 20g, **mleko 2%** 30g, **jogurt naturalny** 30g – 150g

Smoothie

*alergeny

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka - **mąka** pszenna, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat – 3g

Kielbasa żywiecka- mięso wieprzowe, przyprawy, woda – 25g

Papryka zielona – 15g

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%, kakao**– 250g

*alergeny

269 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 10.04.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb 100% żytni - mąka **żytnia mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g

serek almette - **twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, – 25g

ogórek zielony 10g , **pomidor** 15g

Mandarynka

Napój: Kawa inka z mlekiem – mleko2%, kawa inka – 250ml

*alergeny

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Shorma drobiowa - mięso z fileta 110g, przyprawy 20g, olej 10g – 140g

Frytki – 100g

Surówka z kapusty białej , marchewki i jabłka - kapusta pekińska 70g, marchew 40g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Sos czosnkowy- jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g – 30g

Owoc 1szt.

Sok 100%

*alergeny

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

Podwieczorek:

Jogurt danone do picia – **mleko**, bakterie probiotyczne, cukier, woda- 125ml.

Wafle bez cukru przekładane miodem – **mąka** pszenna, tłuszcz roślinny, białka roślinne, miód – 35g

Pomarańcza cząstki – 25g

*alergeny

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 11.04.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny - mąka **pszenna**, **mleko**, **masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

masło-śmietanka, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g

parówki wieprzowe – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g

Papryka żółta 15g, pomidor 15g

Winogrono

Zupa mleczna: kasza manna z mlekiem- mleko 2%, **kasza manna** – 50g

Napój: Herbata czarna– woda, herbata 250g

*alergeny

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa kasza manna na rosole - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Paluszki rybne - **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja**, **mąka pszenna**, **mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-(200g)

Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

Szwedzki stół owoców

*alergeny

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

Podwieczorek:

Bułka drożdżowa z kruszonką – drożdże, **jaja**, **mleko**, **masło**, **mąka** pszenna – 35g

Gruszka 1 szt.

Napój: Mleko – mleko 2 % - 250g

*alergeny

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

