

## Poniedziałek 14.04.2025

### Śniadanie:

**Kanapka:** chleb pszenny, mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g

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

**Szynka wiejska** -mięso wieprzowe (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 35g

**sałata**-10g, **pomidor**-20g, **ogórek zielony**- 20g

**Mix owoców**

**Zupa mleczna:** kasza manna na mleku - **mleko 2%** , kasza manna , może zawierać **gluten**– 250g

**Napój:** Herbata z cytryną- woda, herbata, cytryna- 250 ml.

**\*alergeny**

261 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

### Obiad:

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**- woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

**Chili con carne** – mięso mielone 80g, papryka mrożona 20g, fasola czerwona 20g, kukurydza 20g, woda 10g – 150g

**Ryż** - 200g

**Owoc 1 szt.**

**\*alergeny**

WO-518kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

### Podwieczorek:

**Kanapka:** **masło** -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g, **bułka angielska**- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

**Domowa nutella** – masło, kakao o obniżonej zawartości cukru – 5g

**Napój:** Mleko – **mleko 2%**, 250ml.

**Banan** 1 szt.

**\*alergeny**138kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)

# Wtorek 15.04.2025

## Śniadanie:

**Kanapka:** chleb żytni 100% ,mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja**- 40g

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

**parówki z szynki** – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20substancja konserwująca: azotyn sodu 30g

**papryka czerwona** – 10g, **pomidorki koktajlowe**- 10g

**Napój:** Kawa Inka z mlekiem –**mleko2%** kawa zbożowa- 250 ml.

mleko 2%

**\*alergeny**

253 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

## Obiad:

**Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami**- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **jaja** 30g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g – 330 g

**Kluski leniwe z maselkiem** – twaróg 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g

**Herbata owocowa** – woda, herbata owocowa – 250g

## Smoothie

**\*alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## Podwieczorek:

**Koktajl malinowy z jogurtu greckiego** - Woda: 76,5 g

białko: 3,8 g, tłuszcz: 0,8 g, węglowodany: 18 g, błonnik pokarmowy: 0,2 g,

cholesterol: 9 mg, maliny , cukier 2g- 50g

**Papryka paski** – 15g

**Ciasteczko zbożowe** - **mąka** pszenna, **mąka** pełnoziarnista, **płatki** owsiane, **płatki** orkiszowe, otręby – 35g

**\*alergeny** 241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

# Środa 16.04.2025

## Śniadanie: Wielkanocne

Barszcz biały z kiełbaską i jajkiem, babka piaskowa, Herbata

### \*alergeny

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

## Obiad:

Zupa z pomidorowa z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, seler 20g, makaron 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - (330g)

Filet soute – mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony

10g – 160g

Ziemniaki - 200g

Mini marchewki - marchew 130g, bułka tarta 10g, masło klarowane 10g - 150g

Sok 100% - 250ml.

### \*alergeny

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## Podwieczorek:

Jogurt naturalny - mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych- 1szt.

Chrupki kukurydziane - Mąka kukurydziana, woda, olej roślinny, sól – 25g

Mandarynka 1 szt.

### \*alergeny

153kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

# Czwartek 17.04.2025

## Śniadanie:

Kanapka: bagietka pszenna- mąka pszenna, 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

pasztet drobiowy- mięso drobiowe , warzywa, tłuszcz, jajka, bułka tarta, przyprawy- 40g

sałata 10g, ogórek kiszony 10g

Mix warzyw

**Napój: Kakao z mlekiem** – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru –250 ml.

**\*alergeny**

262 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

**Obiad:**

**Zupa z soczewicy z ziemniakami**- woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

**Danie chińskie** – pierś z kurczaka 100g, cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 190g

**Ryż** – 100g

**\*alergeny**

WO-658 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

**Podwieczorek:**

**Kanapka: pieczywo chrupkie**- **mąka** pełnoziarnista, woda, sól, drożdże – 40g, **serek śmietankowy**- **mleko** pasteryzowane, **śmietanka**, sól, **białka** mleka – 35g

**papryka żółta** 10g, **rzodkiewka** 10g

**Napój:** Herbata z cytryną i miodem – woda, herbata, cytryna, miód – 250g

**\*alergeny**

149 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

## **Piątek 18.04.2025**

**Śniadanie:**

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

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

**Kabanosy** – mięso wieprzowe80%, przyprawy- 35g

**Papryka czerwona** 15g

**Zupa mleczna:** płatki kukurydziane z mlekiem – mleko2% , płatki kukurydziane – 120g

**Napój:** Kawa Inka z mlekiem –**mleko2%** kawa zbożowa- 250 ml.

**\*alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

## **Obiad:**

**Zupa rosół z zacierką i zieleniną** : woda, mięso z kurczaka, wołowina-antrykot, marchew, pietruszka korzeń, por, zacierka ( mąka pszenna, jaja, sól, woda), **seler**, sól jodowana, pieprz czarny mielony -300g

**Filet z ryby w panierce po grecku-** filet z **miruny**, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, włoszczyzna paski, koncentrat pomidorowy 30%, -180 g

**Ziemniaki z wody**-(200g)

**Herbata malinowa**

**Szwedzki stół owoców**

**\*alergeny**

WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

## **Podwieczorek:**

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

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

**powidła truskawkowe** – truskawki 80%, cukier, sok z cytryny

**Marchew słupki** – 15g

**Napój:** Mleko -**mleko2%** - 250 ml.

**\*alergeny** 261 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energii.