

Wtorek 22.04.2025

Śniadanie:

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

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

kiełbasa szynkowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól,
błonnik roślinny (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier (sacharoza),
aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20 substancja konserwująca: azotyn sodu
30g, **rzodkiew – 10g, pomidor – 10g**

Jabłko - 60g

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 grochowa z ziemniakami woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony
20g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler 10g**,
ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową – mąka pełnoziarnista z pszenicy twardej
durum 100g , **jaja**, **śmietana 12%-15g** ,**twaróg biały 90g** cukier 5g – 210g

Owoc 1szt

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angielska mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**-
40g

Serek waniliowy – **twaróg**, cukier , **mleko**, wanilia – 15g

Mix warzywa - 35g

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

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 23.04.2025

Śniadanie:

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

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

Serek śmietankowy – **mleko**, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka, cukier - 25g

Papryka paski- 15g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

*alergeny

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z kalafiorowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, kalafior 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

Kartacze z okrasą – kartacze mrożone 100g , olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g- 125g

Surówka z marchewki– marchew 100 g , jogurt **naturalny** 20g– 120g

Herbata z cytryną - 250ml.

*alergeny

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt gratka do picia- **mleko** pasteryzowane, **kultury bakterii** mlekowych – 125g

Wafle ryżowe – ryż, cukier sól – 25g

Kiwi 1 szt.

*alergeny

158kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 24.04.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka- 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 – 5g

twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty, **jogurt** naturalny, szczypiorek - 40g
pomidor- 15g,

Marchew słupki

Napój: Herbata – woda, herbata – 250 ml

***alergeny**

242 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z ogórkowa z ziemniakami- woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Placki ziemniaczane – **mąka** pszenna 30g, ziemniaki 50g, cebula 10g, **jaja** 10g, przyprawy 5g, olej 5g -110g

Gulasz a'la strogonow - mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Ogórek kiszony 1szt.

***alergeny**

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Podpłomyki bez cukru- mąka pszenna, mleko w proszku – 80g

Pomidorki koktajlowe – 40g

Napój: Mleko – mleko 2%- 250ml

***alergeny**

261 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 25.04.2025

Śniadanie:

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

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

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

Papryka żółta 30g

Ogórek zielony słupki

Zupa mleczna: Granola z mlekiem- mleko 2%, **płatki** zbożowe, owoce suszone, **orzechy-** 125g

Napój: Herbata czarna z miodem – woda, herbata, miód – 250ml

*alergeny

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa marchewka z groszkiem- woda 160g, marchewka 20g, zielony groszek 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g- 330g

Paluszki rybne - **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, panierka : **bułka tarta**, **jaja** 20g - 185g

Ziemniaki z wody-120g

Surówka białej kapusty koperku i chrzanu – kapusta biała 100g, koper 20g, chrzan 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna 250 g

Szwedzki stół owoców

*alergeny

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Sałátka owocowa z miodem – jabłko, gruszka, mandarynka, winogrono – 150g

Jogurt naturalny - **mleko** pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury bakterii **jogurtowych** – 250 ml

*alergeny

151 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię