

Poniedziałek 28.04.2025

Śniadanie(szwedzki stół):

- **Kanapka**- bułka angielska- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g
- **Masło** -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g
- **Szynka wiejska**, **połędwica miodowa**, **ser żółty**, **ser biały**- 55 g
- **sałata**-10g, **pomidor**-20g,
- **ogórek zielony**-20g, **papryka** 20g
- **Napój**- kakao, herbata

*alergeny

281 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

- **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami**- woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, mięso wieprzowe 30g, mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g
- **Gulasz wieprzowy z warzywami** mięso wieprzowe 90g, cukinia mrożona 30g, papryka mrożona 30g, dynia mrożona 30g, fasolka mrożona 30g, marchew 30g, przyprawy 10g -250g
- **Kasza kus kus**– 150g
- **Ogórek korniszony** 1 szt.

*alergeny

WO-523kcal- 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
- **Kabanosy wieprzowe** – mięso wieprzowe, sól, przyprawy, saletra potasowa – 50g **pomidorki koktajlowe**- 10g
- **Napój**- Mleko – **mleko 2%**, 250ml.
- **Banan** 1szt.

*alergeny

142kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 29.04.2025

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- 3g
- **kiełbasa szynkowa** – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstanacja konserwująca: azotyn sodu 30g **rzodkiew** – 10g, **pomidor** – 10g
- **Banan**- 25g
- **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 zalewajka z ziemniakami**- woda 160g, kiełbasa 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
- **Makaron z truskawkami i polewą jogurtową** – mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g
- **Smoothie**

*alergeny

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

- **Koktajl malinowy z jogurtu greckiego** – maliny, **mleko**, kultury bakterii – 150g
- **Papryka paski** 15g
- **Ciasteczko zbożowe** 1 szt

*alergeny

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 30.04.2025

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 waniliowy** – **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 brokuł z zacierką**- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, brokuły 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, **śmietana** 12% 15g -330g
- **Kotlet drobiowy w panierce**– pierś z kurczaka 90g, **mąka pszenna** 10g, olej rzepakowy 5g, panierka: **bułka tarta, jaja, mąka pszenna** 10g, przyprawy 5g -120g
- **Ziemniaki** - 200g
- **Mizeria z jogurtem** - Ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 45g, przyprawy 5g - 150g
- **Woda** 250ml.

*alergeny

WO-523kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

- **Jogurt gratka do picia**- **mleko** pasteryzowane, **kultury bakterii** mlekowych
- **Wafle ryżowe** – ryż, cukier sól – 25g
- **Kiwi** 1 szt.

*alergeny

158kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 02.05.2025

Śniadanie:

- **Kanapka**- chleb graham - mąka **graham mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier – 35g
- **masło-śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g
- **Frankfurterki z szynki** – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 25g
- **Papryka żółta** 15g
- **Arbuz** – 25g
- **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 pomidorowa z ryżem** - woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 330g
- **Filet z ryby w panierce** filet z ryby 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g- 120g
- **Ziemniaki** – 200g
- **Sałatka grecka**- sałata lodowa 30g, papryka czerwona 20g, pomidor 20g, szczypiorek 20g, oliwki zielone 20g, oliwki czarne 20g, sos koperkowy 20g – 150g

*alergeny

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

- **Sałatka owocowa** z miodem – jabłko, gruszka, mandarynka, winogrono- 65g
- **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