

Poniedziałek 02.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka-mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 35g

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

schab pieczony-mięso ze schabu (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu - 15g

sałata-10g, **pomidor**- 20g

Mix owoców – 65g

Napój: kawa Inka- zboża72% (**jęczmień, żyto**), cykoria, burak cukrowy -prażone **z mlekiem mleko** 2% tłuszczu -250ml.

***alergeny**

325 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa marchewkowa z ziemniakami woda 160g, marchewka 40g, 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

Gulasz drobiowy w sosie własnym mięso z kurczaka 100g, cebula 10g , **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 170g

Kasza bul gur - 200g

Surówka z ogórka kiszonego - ogórek kiszony 60g, pomidor 30g, papryka czerwona 30g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

alergeny

WO-725 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

serek wiejski-mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych - 60g.

bułka wieloziarnista- mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier-35g

***alergeny**

125 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 03.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka ziarnista - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -35g

masło -**śmietanka**, **serwatka** emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-3g
szynka wiejska -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

Salata 15g, **Pomidor** 15g

Mix owoców – 65g

Zupa mleczna: kasza manna na mleku - **mleko**2% tłuszczu, kasza manna – 150ml.

Napój: Herbata z cytryną - woda, napar z herbaty, cytryna -250ml.

***alergeny**

238 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda 160g, mięso wieprzowe 45g, mięso wołowe 45g, marchew 10g, ziemniaki 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **mąka pszenna** 10g – 330g

Angielka – 35g

Makaron z serem i polewą malinową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, maliny mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Smoothie

***alergeny**

WO-710 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Pieczywo chrupkie - mąka **pszenna**, cukier, ekstrakt jabłkowy, sól, mąka z **pszenicy orkisz** (1%), mąka z **amarantusa** (1%), mąka z **komosy ryżowej** (1%), olej rzepakowy – 45g

Serek homogenizowany - śmietankowy- ser **twarogowy**, **śmietanka**, cukier, **skrobia** modyfikowana kukurydziana, żelatyna, substancja zagęszczająca (pektyny, **mączka** chleba świętojańskiego), białka **mleka** i naturalnego aromatu waniliowego - 15g **Mix warzyw** – 65g

***alergeny**

245 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 04.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska - mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier-35g

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

Ser żółty - **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna – 20g

papryka czerwona- 10g

pomidor – 10g

Truskawki – 30g

Napój: kakao - **kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) **z mlekiem mleko** 2%tłuszczu- 250ml

***alergeny**

319 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa grochowa z makaronem woda 160g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **makaron** 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Kotleciki drobiowe z warzywami pieczarki, cebula , mąka **pszenna** 10 g, olej rzepakowy 5g , kukurydza 10g , nać pietruszki10g , papryka czerwona 10g , ciasto naleśnikowe: **mąka pszenna, mleko2%, jaja** 25g - 150g

Ziemniaki z wody - 200g

Sok 100%

***alergeny**

WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania

B-33g; W-90g; T-7g;

Podwieczorek:

Budyń waniliowy- **mleko** 2% 100 ml, cukier 5g, wanilia 5g – 110ml

Ciasteczko zbożowe – **płatki owsiane, mąka**, cukier, **masło** – 45g

Ananas – 65g

***alergeny**

159 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 05.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: pieczywo mieszane - mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -35g

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

jajo 1 szt.

sałata-10g, **pomidor**-20g, kiełki rzodkiewki – 10g

Arbuz- 45g

Napój: Mleko-**mleko** 2% tłuszczu -250ml.

***alergeny**

319 kcal

(35% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Shorma wieprzowa - mięso wieprzowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Ziemniaki opiekane – 120g

Surówka z białej kapusty i marchewki - kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Sos czosnkowy – jogurt grecki 10g, czosnek 10g, przyprawy 5g – 25g

Kompot truskawkowy

WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Placki z jabłkami – mąka **pszenna**, **mleko** 2%, **jaja**, drożdże, olej rzepakowy, jabłka 150g

Napój: Herbata owocowa

Mango **cząstki**

***alergeny** 252 kcal(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 06.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: angelka - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **pszenny**, sól, drożdże, **jaja** – 35g

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

Frankfurterki z szynki – mięso wieprzowe, woda, przyprawy- 15g

Melon -35g

Zupa mleczna: płatki jaglane na mleku mleko2% 200 ml, **płatki jaglane** 20g – 220g

Napój: Herbata z dzikiej róży – woda, napar z herbaty -250ml

***alergeny**

334 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Paluszki rybne -filet z ryby 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120 g

Surówka z selera i mango - seler 80g, mango 40g, jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g - 150g

Kompot wielowocowy – woda 160ml, owoce mrożone 40ml- 200ml

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Cząstki owoców z miodem – banan 30g, malina 30g, truskawka 30g, jabłko 30g –

120g

***alergeny**

125kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 09.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni - mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi, sezamu, jaja**-35g

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

smakołyk puchatka-mięso drobiowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-15g

ogórek zielony-15g, **sałata**-15g,**pomidor**-20g

Mix owoców - 50g

Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 200ml.

***alergeny**

318kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z krupnik z ziemniakami - woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

Gulasz duszony z warzywami - szynka wieprzowa 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 40g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

Kasza jęczmienna -200g

***alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Galaretka malinowo – jogurtowa – żelatyna, cukier, barwnik spożywczy, aromaty, **mleko2%**, bakterie jogurtowe, malina – 180g

Herbatniki maślane- **mąka** pszenna, **mleko**, **masło**, cukier, **jaja**, aromat waniliowy – 60g

Kiwi 1 szt

***alergeny** 136 kcal (10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 10.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka - mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier -35g

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

Jajecznicza na maśle – jaja 1 sz., masło 3g – 65g

pomidor koktajlowy-20g, szczypiorek – 15g

Papryka czerwona paski – 45g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,**pszenica,mąka** kukurydziana – 150g

Napój :Herbata z cytryną -woda, napar z czarnej herbaty , cytryna- 250ml.

***alergeny**

236 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Makaron razowy typu „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 5 g- 255g

Smoothie

Jogurt owocowy 1 szt

Herbata – 250ml.

***alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl bananowy- **mleko 2%**, banan, miód - 160g

Biszkopty – **mąka** pszenna, **jaja**, cukier, miód, woda – 45g

Papryka żółta paski – 35g

***alergeny**

271 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 11.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja** -35g

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

powidła truskawkowe – truskawki 89%, żelatyna, woda, cukier – 10g

Marchew słupki – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – mleko 2%, **kasza** manna – 160g

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

***alergeny**

328 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami– woda 160g, marchewka 10g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, koper ogrodowy 15g, mięso z kurczaka 20g, fasolka zielona mrożona 60g, ziemniaki 15g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g,

śmietana12% 10g- 330g

Pierogi z białym serem i polewą jogurtową - mąka **pszenna** 100g, twaróg chudy 30g, woda 10g, cukier 5g, skrobia modyfikowana 25g, olej rzepakowy 5g, sól 5g , **jogurt naturalny** 50g - 230g

Sok 100%

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja** -35g

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

kiełbasa krakowska- mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza),

aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-15g

papryka zielona 15g, pomidor 15g

Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 200ml

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 12.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka mini grahamka-mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemę lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, słód **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**, zioła- lubczyk, emulgator E472e, mąka **sojowa**, -35g

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

serek wiejski z rzodkiewką -(**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta 25g, Banan 20g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku kasza manna, **mleko** łaciaste 2% tłuszczu-250g

Napój: Melisa - woda, napar z melisy -250 ml.

***alergeny**

278 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa rosół z makaronem- (woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udko z pieca - mięso drobiowe 110g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g - 125g

Ziemniaki z wody – 200g

Mizeria – ogórek zielony 130g, **jogurt naturalny** 10g, przyprawy 10g - 150g

Kompot – 250 ml

***alergeny**

WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angielska - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja** -35g

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

Nutella domowa- masło, kakao **kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu(10%), miód-15g

***alergeny**

286 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 13.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże -35g

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

papryka żółta-20g

kiełbasa ogonówka – mięso wieprzowe 87%, przyprawy – 15g

Napój: Mięta-woda, napar z mięty-250ml.

***alergeny**

318 kcal

(31% 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 cieście naleśnikowym 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 marchewki i pora – marchew 90g, por 20g, jogurt naturalny 35g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa 250ml.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl z borówek z nasionami chia- **Mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych **Zawartość tłuszczu:** 1,5 % , nasiona chia – 250ml

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 16.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb graham -mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi, sezamu, jaja-35g**

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

pasztet z indyka - mięso z indyka (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-15g

ogórek zielony-15g, sałata-10g, pomidor-10g

Mandarynka – 35g

Napój: Kawa Inka -**mleko2%** kawa zbożowa 5g – 250ml.

***alergeny**

315kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami -(woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g,mieszanka ukraińska mrożona, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Schab w sosie własnym - schab wieprzowy 90g, cebula 10g, mąka **pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, -160g

Kasza kus kus – 200g

Surówka z marchewki i jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Serek ziarnisty z miodem – mleko, cukier, podpuszczka, miód – 45g

Wafle ryżowe 1 szt.

Marchew w słupkach – 25g

***alergeny**

268 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 17.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka -mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemę lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g

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

Jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem – **jaja**, masło, szczypior – 60g

pomidor koktajlowy-20g,**szczypiorek** 25g

Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku mleko2%,**pszenica**,**mąka** kukurydziana – 160g

Napój :**Herbata z cytryną** (woda, napar z czarnej herbaty , cytryna-250ml.

***alergeny**

236 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Shorma z kurczaka - mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Frytki – 150g

Surówka z kapusty włoskiej, papryki i ogórka zielonego – kapusta pekińska 90g, papryka 30g, ogórek zielony 30g – 150g

Soczek kart 1 szt.

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Ciasto drożdżowe – **mąka** pszenna, **mleko**, cukier, drożdże, **masło** – 65g

Gruszka cząstki – 45g

Napój: Mleko – **mleko2%** - 250ml.

***alergeny**

128kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 18.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja**- 35g **masło** -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

szynka wiejska -mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe-
15g

szczypior - 20g,**pomidor**-20g,**sałata** 15g

Ananas – 45g

Napój: kakao -**kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) z mlekiem -**mleko**
2%tłuszczu-250ml

***alergeny**

332kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)***alergeny**

Obiad:

Zupa meksykańska - woda 160g, marchew 20g ,pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g,
czerwona fasola 10g , kukurydza 5g, ziemniaki 15g ,mięso wieprzowe 20g
,koncentrat pomidorowy 30% 10g, cebula 5g, papryka 5g, pieczarki 5g, sól 5g,
pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g -330g

Pieczyno – 50g

Panekiki z miodem i owocami - **mąka** pszenna 70g, **jaja** 20g, **mleko** 2% 30g, **jogurt**
naturalny 30g – 150g

Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Shake czekoladowy – **mleko**, kakao, miód 180ml.

Winogrono – 50g

***alergeny**

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 20.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka mini grahamka-mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, słód **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**,
ziola- lubczyk, emulgator E472e, mąka **sojowa**, -35g

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

serek biały -**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta- 25g

Bakalie – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku -kasza manna, **mleko** łaciate 2% tłuszczu- 250g

Napój: Melisa-woda, napar z melisy -250 ml.

***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa zacierka 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

Filet z ryby w cieście naleśnikowym- 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

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl malinowo – bananowy – mleko, malina, banan, miód – 180 ml

Ogórek zielony słupki – 45g

Ciasteczko owsiane – 25g

***alergeny**

142 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 23.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka poznańska - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 35g

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

kiełbasa krakowska -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn

sodu -15g

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

Melon – 45g

Napój: Kawa Inka -mleko2%, kawa zbożowa 5g 250ml

***alergeny**

295 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energii)

Obiad:

Kociółek z kielbasą i warzywami - kielbasa wieprzowa 50g , cebula 10g, papryka 10g, kalafior 10g, brokuły 10g, ziemniaki 10g, pomidory 10g, marchew 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Pieczywo 35g

Sok owocowy – 250ml

Jabłko 1 szt.

***alergeny**

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Ciasto marchewkowe - mąka pszenna 40g, jaja 10g, mleko 20g, marchew 50g, cukier 5g – 125g

Cząstki pomarańczy – 45g

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

124 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 24.06.2025

Kanapka: chleb razowy - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże, **jaja** -35g

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

ser biały-mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych-60g, **pomidor**-20g,**sałata**-10g

szczypiorek-10g

Banan – 45g

Napój: Herbata z cytryną- woda, napar z herbaty, cytryna -250ml

***alergeny**

228 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Knedle z morelą i polewą jogurtową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, morele mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Herbata z cytryną- 250 ml.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Bułka drożdżowa z owocem-mąka **pszenna** 60g, **mleko** 2% tłuszczu 40g, **jaja**, sól 5g, olej rzepakowy 5g -110g

Kisiel do picia- 250ml.

***alergeny**

271 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 25.06.2025

Kanapka: bułka kajzerka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja** -35g

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

szynka drobiowa- mięso drobiowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

ogórek zielony-15g, **sałata**- 15g

Pomarańcza cząstki – 45g

Zupa mleczna: **płatki owsiane na mleku** -**mleko** 2% tłuszczu, **płatki owsiane** -250g

Napój: herbata owocowa- woda, herbata owocowa- 250ml.

***alergeny**

318 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Wiosenne leczo z kielbaską - kielbasa wiejska 40g, papryka czerwona 40g, cebula 20g, cukinia 40g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

Angielka – 45g

Sok kartonik 1 szt.

Mandarynka 1 szt.

***alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Rogal maślany – mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, drożdże, cukier – 45g **serkiem**

waniliowym – **śmietana**, **mleko w proszku**, wanilia, cukier - 50g

Morele suszone - 45g

Sok 100% - 250ml

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 26.06.2025

Kanapka: chleb słonecznikowy - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g

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

parówki wieprzowe - mięso wieprzowe (81%), woda, **skrobia ziemniaczana**, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, **cukier(sacharoza)**, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu- 25g

sałata-20g, **pomidor-20g**

Jabłko – 45g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,**pszenica**,**mąka** kukurydziana – 120ml

Napój: Herbata z miodem- woda ,napar z czarnej herbaty, miód –250 ml

***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Chińskie risotto z kurczakiem - pierś z kurczaka 100g, cebula 10g, woda 30g, mieszanka chińska mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ryż 70g -260g

Kompot malinowy -250 ml.

Deser 1szt.

***alergeny**

WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Bułeczki z malinami-mąka **pszenna**, nadzienie malinowe, woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, **serwatka w proszku**(z **mleka**), **masło**, żółtka **jaj**, sól, białka **mleka**, barwnik –karoteny, aromat. Produkt może zawierać **orzechy**, **soję**, nasiona **sezamu** - 80g

Sok wieloowocowy-250 ml.

***alergeny**

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 27.06.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka -mąka **graham**, , mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g
masło- śmietanka, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-3g

połędwica miodowa -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

sałata – 20g, **pomidor** – 20g, **papryka zielona**- 20g

Gruszka- 35g

Napój: Mięta -woda, napar z mięty - 250 ml.

***alergeny**

268kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa 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 z ryby w sosie słodko kwaśnym - **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Herbata owocowa 250ml.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-870 kcal-68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Banany w cieście naleśnikowym – mąka pszenna, **jaja**, mleko 2%, banany

Kakao z mlekiem-**mleko** łaciąte 2% tłuszczu, kakao gorzkie w proszku Kakao

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 30.06.2025

Śniadanie:

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

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

Twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty- 45g szczypior 10g, **śmietana** 10g – 40g

pomidor-20g, **ogórek zielony**- 20g

Gruszka – 65g

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

***alergeny**

264 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami-

woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g kapusta kiszona 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny 10g, **śmietana** 12% 15g -330g

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

Gulasz wieprzowy – mięso wieprzowe 60g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, przyprawy 10g – 90g

Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora, cebuli i papryki – ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, cebula 20g, papryka czerwona 20g, przyprawy 5g – 125g

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

Masło -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g powidła malinowe - maliny 44%, cukier, woda, substancja żelująca – 20g

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

***alergeny**

134 kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)