

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 buł 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** łaciate 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

Panekki 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** łacie 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:

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 w sosie pieczeniowym- mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, mąka pszenna 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 170g

Kopytka – mąka pszenna 100g, jaja 20g , ziemniaki 80g -200g

Salatka szwedzka – ogórki konserwowe w zalewie- 120g

***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:

Zupa zalewajka z kielbasą i 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

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.

Smoothie

***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:

Zupa jarzynowa z zacierką - 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

Filet z piersi w panierce– pierś z kurczaka 90g, mąka **pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka tarta, **jaja**, mąka **pszenna** 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120g

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

Kompot owocowy -250ml.

***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:

Zupa 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

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 – 150g

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 wielowocowy-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

połudwica 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** łaciaste 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 kiszonego, 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)