

📅 02.04.2024 Wtorek

I Śniadanie

Parówki wieprzowe 60 g

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (mleko) 10 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (mleko) 40 g

Kakao

Składniki: 180 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z filetem z kurczaka

Składniki: 100 g woda, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 13 g makaron pszenny bezjajeczny, 10 g marchew, 9 g śmietana 18% (mleko), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 5 g por, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g sól biała, 0.03 g liść laurowy, 0.02 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Sok marchwiowy 100% 150 g

📅 03.04.2024 Środa

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron pszenny bezjajeczny

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej

Kanapka z serem

Składniki: 30 g chleb pszenno-żytni, 30 g ser gouda tłusty (mleko), 10 g masło ekstra (mleko)

Chleb pszenno-żytni: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Ser gouda tłusty: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Ogórek 50 g

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 g herbata czarna

Obiad

Gulasz wieprzowy

Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza gryczana 30 g

Ogórek kiszony 25 g

Sok pomarańczowy 100% 150 g

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 04.04.2024 Czwartek

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ser camembert pełnotłusty (mleko)

10 g

Składniki: mleko, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor 50 g

Szynka konserwowa 20 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 180 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: 90 g woda, 50 g ziemniaki, 40 g kielbasa biała parzona, 25 g jajka kurze całe, 20 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 5 g por, 5 g natka pietruszki, 3 g zakwas na żurek (żyto), 0.03 g liść laurowy, 0.02 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz, 0 g czosnek

Zakwas na żurek: woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Woda 100 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

📅 05.04.2024 Piątek

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: 150 g mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g kasza manna (pszenica)

Chleb żytni razowy 30 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ogórek kiszony 30 g

Serek wiejski (mleko) 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka mleka

Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad

Paluszki rybne pieczone

Składniki: 75 g paluszki rybne mrożone

Paluszki rybne mrożone: filety z ryb białych (65%) (A - mintaj, D - morszczuk: panierka sypka (15%) (mąka pszenna, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna, sól

Olej rzepakowy 8 g

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 30 g marchew, 20 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sól biała 1 g

Pieprz 0 g

Sok marchwiowy 100% 150 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

- Banan 180 g
- Woda 100 g

Podwieczorek

- Bułka pszenna z twarogiem, papryką i rzodkiewką
- Składniki: 30 g papryka czerwona, 25 g bułki kajzerki (pszenica), 25 g ser twarogowy półtłusty (mleko), 20 g rzodkiewka, 3 g masło ekstra (mleko)
- Bułki kajzerki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.
- Woda 100 g

Podwieczorek

- Banan 150 g
- Woda 100 g
- Marchew 50 g

Podwieczorek

- Gruszka 100 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g