

 28.04.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Kanapka z serem

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek 50 g

Herbata z cytryną i z miodem

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

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Bułka pszenna z twarogiem,

papryką i rzodkiewką

Składniki: 30 g papryka czerwona, 25 g bułki kajzerki(mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g rzodkiewka, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Woda 100 ml

Energia: 987 kcal

 29.04.2025

Wtorek

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 12 g płatki **owsiane**

Kanapka z jajkiem

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony(truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata czarna

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Awokado 10 g

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona(ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt polski na deser 125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Gruszka 150 g

Energia: 947 kcal

 30.04.2025

Środa

I Śniadanie

Parówki wieprzowe 50 g

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (z mleka) 20 g

Kakao

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

Obiad

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała

Sok marchwiowy 100% 150 ml

Kapusta biała zasmażana z

koperkiem

Składniki: 65 g kapusta biała, 2 g olej rzepakowy, 1 g koperek

Podwieczorek

Banan 150 g

Woda 100 ml

Energia: 950 kcal

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

Dzień wolny

Dzień wolny