

 02.06.2025

Poniedziałek

Śniadanie

- Polędwica sopocka 15 g
- Tarty ser cheddar (z mleka) 15 g
- Pomidor 30 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Herbata malinowa 180 g

Podwieczorek

- Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 120 g
- Croissant (pszenica, mleko, orzechy) 50 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml
- Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
- Strogonow z szynki z warzywami 140 g
- Składniki: 80 g wieprzowina szynka surowa, 20 g ser mascarpone (z mleka), 5 g papryka żółta, 5 g papryka czerwona, 5 g pieczarki świeże, 5 g ogórek kiszony, 3 g skrobia kukurydziana, 1 g cebula
- Kasza jęczmienna, wiejska 60 g
- Wiosenna surówka wielowarzywna 70 g
- Składniki: 28 g ogórek, 25 g kapusta biała, 10 g marchew, 5 g cebula, 2 g natka pietruszki
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 03.06.2025

Wtorek

Śniadanie

- Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 35 g
- Składniki: 30 g jaja kurze całe, 5 g majonez (ajka, gorczyca), 2 g szczypiorek
- Banan 50 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Napój mleczny kakaowy 180 g

Podwieczorek

- Owoc 100 g

Obiad

- Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml
- Składniki: 180 ml woda, 80 g brokuły, 55 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g śmietana 18% (z mleka), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 2 g koperek, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy
- Kotlet mielony wieprzowy 70 g
- Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 25 g bułka tarta (pszenica), 20 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 5 g jaja kurze całe, 2 g bułki pszenne zwykłe, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Ziemniaki 120 g
- Surówka z buraczków 70 g
- Składniki: 60 g burak, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli, 1 g sok ze świeżej cytryny
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 04.06.2025

Środa

Śniadanie

- Parówka z szynki (z mleka) 40 g
- Kecsup 2 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Papryka kolorowa 20 g
- Kawa zbożowa na mleku 180 ml
- Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Podwieczorek

- Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g
- Chrupki kukurydziane 10 g
- Marchew w słupki 20 g

Obiad

- Rosół drobiowy z makaronem 250 g
- Składniki: 190 ml woda, 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron pszenny bezjajeczny, 10 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 4 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
- Pankejki 140 g
- Składniki: 70 g mąka pszenna, typ 450, 60 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 10 g jaja kurze całe, 5 g masło śmietankowe (z mleka), 2 g proszek do pieczenia (pszenica), 2 g soda oczyszczona
- Mus truskawkowy z dodatkiem jogurtu 90 g
- Składniki: 70 g truskawki, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 4 g miód pszczeli
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 05.06.2025

Czwartek

Śniadanie

- Szynka delikatesowa z kurczaka 20 g
- Ogórek 15 g
- Rzodkiewka 10 g
- Szczypiorek 2 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Napój mleczny kakaowy 180 g

Podwieczorek

- Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml
- Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 50 g banan
- Galaretka owocowa 144 g
- Składniki: 120 ml woda, 24 g galaretka owocowa, w proszku

Obiad

- Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
- Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kiełbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g majeranek, 1 g cząber suszony, 0 g pieprz
- Ryba z pieca konwekcyjno-parowego 70 g
- Ziemniaki 120 g
- Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i natki pietruszki 70 g
- Składniki: 55 g kapusta kiszona, 15 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 06.06.2025

Piątek

Śniadanie

- Pasztet drobiowy 35 g
- Składniki: 30 g wątróbka kurczaka, 5 g śmietana 18% (z mleka)
- Ogórek kiszony 25 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Herbata z cytryną 180 ml
- Składniki: 200 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

- Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g
- Biszkopty 2 szt 20 g

Obiad

- Biały barszcz z jajkiem 250 ml
- Składniki: 200 ml woda, 45 g ziemniaki, 40 g udo z kurczaka, 20 g zakwas na żurek (żyto), 20 g śmietana 18% (z mleka), 10 g marchew, 10 g por, 5 g jaja kurze całe, 5 g seler korzeniowy, 1 g natka pietruszki, 1 g przyprawa ziołowa, 0.01 g sól biała
- Kurczak w sosie curry 140 g
- Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g ser mascarpone (z mleka), 6 g skrobia kukurydziana, 3 g curry
- Ryż brązowy, gotowany 120 g
- Marchewka na parze podawana z masłem i sezamem 70 g
- Składniki: 67 g mini marchewki, 4 g masło śmietankowe (z mleka), 1 g sezam, nasiona
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier