

21.04.2025

Poniedziałek

Śniadanie

22.04.2025

Wtorek

Śniadanie

Schab wędzony 12 g

Ser gouda tłusty (z mleka) 12 g

Owoc 50 g

Chleb pszenno-żytni 40 g

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 120 g

Obiad

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 42 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 30 g marchew, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Spaghetti bolognese 200 g

Składniki: 85 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 4 g cebula

Ogórek kiszony 30 g

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

23.04.2025

Środa

Śniadanie

Płatki **pszenne** 25 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 ml

Chleb pszenno-żytni 30 g

Półdewica sopocka 10 g

Owoc 40 g

Woda 120 ml

Podwieczorek

Owoc 100 g

Obiad

Zupa szczawiowa ze szpinakiem i jajkiem 250 g

Składniki: 50 g ziemniaki, 35 g porcja rosółowa, 25 g szczaw, 15 g marchew, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g por, 3 g szpinak, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydżianych 70 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki kukurydziane, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Mizeria z jogurtem 80 g

Składniki: 70 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

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

24.04.2025

Czwartek

Śniadanie

Szynka wiejska 20 g

Papryka kolorowa 20 g

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Chleb pszenno-żytni 40 g

Napój mleczny kakaowy 180 g

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 140 ml

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 50 g banan

Bułka maślana (**pszenica**, **jajka**, **mleko**) 40 g

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 44 g ziemniaki, 36 g kurczak, tuszka, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 80 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 25 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 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, 4 g cukier

25.04.2025

Piątek

Śniadanie

Pasta z tuńczykiem, jajkiem, kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem 35 g

Składniki: 12 g **tuńczyk** w sosie własnym, 12 g **jaja** kurze całe, 6 g ogórek kiszony, 3 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 1 g szczypiorek

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Chleb pszenno-żytni 40 g

Owoc 50 g

Herbata malinowa 180 g

Podwieczorek

Owoc 110 g

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze mięsnym 250 ml

Składniki: 40 g ziemniaki, 40 g kurczak, tuszka, 30 g brokuły, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 1 g natka pietruszki

Pierogi ruskie 180 g

Składniki: 63 g mąka **pszenna**, typ 450, 60 g ziemniaki, 45 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g cebula, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g **jaja** kurze całe, 0.01 g sól biała

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka) 20 g

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier