

08.05.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 238 kcal

Kanapka z masłem papryką i ogórkiemSkładniki: 25 g Chleb **pszemno-żytni**, 20 g Papryka czerwona, 20 g Ogórek, 5 g Masło ekstra (**mleko**)**Ser gouda tłusty (mleko)** 15 g**Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: 1000 g Woda, 80 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Jabłko** 60 g

Obiad 464 kcal

Rosół drobiowy z makaronemSkładniki: 180 g Woda, 30 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 15 g Por, 15 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 12 g Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g Wołowina szponder, 1 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie**Potrawka z kurczaka**Składniki: 50 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g Woda, 10 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 4 g **Seler** korzeniowy, 3 g Cebula, 3 g Mąka **pszenna**, typ 450**Ryż biały, gotowany** 130 g**Marchew z groszkiem gotowana**

Składniki: 60 g Marchew z groszkiem, mrożona

Kompot śliwkowy

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g Cukier

Podwieczorek 254 kcal

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko) 120 g**Banan** 60 g**09.05.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 445 kcal

Kanapka z masłemSkładniki: 30 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**)**Parówki wieprzowe** 70 g**Rzodkiewka** 10 g**Ogórek** 20 g**Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g Woda, 5 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Winogrona** 50 g

Obiad 312 kcal

Krupnik z kaszą jęczmiennąSkładniki: 180 g Woda, 70 g Ziemniaki, 20 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Por, 10 g Kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g Koperek, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie**Makaron z sosem ze świeżych truskawek i jogurtu naturalnego**Składniki: 50 g Truskawki, 40 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 0 g Cukier**Marchewka súpki**

Składniki: 50 g Marchew

Podwieczorek 237 kcal

Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko) 70 g**Herbata owocowa** 180 g**Jabłko** 50 g**10.05.2023** **Środa**

I Śniadanie 308 kcal

Bułka pszenna z masłemSkładniki: 30 g Bułki **pszenne** zwykłe, 5 g Masło ekstra (**mleko**)**Dżem truskawkowy, niskosłodzony** 7 g**Kalarepa súpki**

Składniki: 50 g Kalarepa

Marchewka súpki

Składniki: 50 g Marchew

KakaoSkładniki: 180 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek**Jabłko** 60 g

Obiad 556 kcal

Zupa koperkowa na wywarze warzywnymSkładniki: 200 g Woda, 40 g Ziemniaki, 30 g Marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 5 g Koperek, 4 g Por, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie**Makaron bezjajeczny z semoliny (pszenica)** 10 g**Paluszki rybne smażone**Składniki: 75 g Paluszki **rybne** mrożone, 10 g Olej rzepakowy**Ziemniaki z masłem i koperkiem**Składniki: 150 g Ziemniaki, 3 g Masło ekstra (**mleko**), 3 g Koperek**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i natki pietruszki**

Składniki: 50 g Kapusta kiszona, 5 g Marchew, 2 g Olej rzepakowy, 1 g Natka pietruszki, 0 g Cukier

Kompot śliwkowy

Składniki: 140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier

Podwieczorek 80 kcal

Jogurt naturalny z truskawkamiSkładniki: 120 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 40 g TruskawkiAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**11.05.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 321 kcal

Kanapka z masłemSkładniki: 30 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**)**Jajko gotowane**Składniki: 70 g **Jaja** kurze całe**Szczypiorek** 5 g**Salata** 5 g**Rzodkiewka** 10 g**Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: 80 g Woda, 70 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Banan** 60 g

Obiad 421 kcal

Zupa ziemniaczanaSkładniki: 180 g Woda, 70 g Ziemniaki, 20 g Marchew, 15 g Udo z kurczaka, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Por, 4 g Natka pietruszki, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Liść laurowy, 0 g Ziele angielskie**Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym**Składniki: 65 g Wieprzowina szynka surowa, 40 g Woda, 4 g Cebula, 4 g Mąka **pszenna**, typ 450**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana** 100 g**Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku**

Składniki: 73 g Kapusta biała, 14 g Marchew, 5 g Koperek, 4 g Olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

Składniki: 150 g Woda, 40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g Cukier

Podwieczorek 213 kcal

Herbatniki (pszenica, mleko) 32 g**Mus owocowy** 100 g**12.05.2023** **Piątek**

I Śniadanie 346 kcal

Płatki kukurydziane na mlekuSkładniki: 180 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Płatki kukurydziane**Kanapka z pastą makreli**Składniki: 30 g **Makreła** wędzona, 25 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Cebula, 4 g Masło ekstra (**mleko**), 3 g Majonez (**jajka, gorczyca**)**Ogórek kiszony** 20 g**Papryka czerwona** 20 g

Obiad 418 kcal

Zupa jarzynowaSkładniki: 100 g Woda, 35 g Ziemniaki, 25 g Marchew, 20 g Kalafior, 15 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 8 g Brokuły, mrożone, 8 g Fasolka szparagowa, mrożona, 2 g Koperek, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie**Naleśniki z twarogiem**Składniki: 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 30 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 25 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 9 g **Jaja** kurze całe, 4 g Olej rzepakowy, 3 g Cukier**Jabłko** 65 g**Kompot śliwkowy**

Składniki: 140 g Woda, 60 g Śliwki, 5 g Cukier

Kalarepa súpki

Składniki:

Kalarepa 50 g

Podwieczorek 179 kcal

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 150 g**Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)** 30 g