

 12.05.2025

Poniedziałek

Śniadanie

- Polędwica sopocka 15 g
- Ser gouda tłusty (z mleka) 12 g
- Ogórek 10 g
- Arbuz 45 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

Obiad

- Rosółkowa zupa z młodej kapusty z ryżem i koprem 250 ml

Składniki: 50 g kapusta biała, 40 g kurczak, tuszka, 20 g porcja rosółowa, 10 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 5 g natka pietruszki, 5 g koperek, 2 g czosnek, 2 g sól biała, 1 g przyprawa ziołowa, 1 g lubczyk suszony

- Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym 140 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 40 g pomidory w puszce krojone, 25 g marchew, 10 g peperonata, 10 g seler korzeniowy, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g olej rzepakowy

- Makaron z mąki durum (pszenica) 120 g

- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 13.05.2025

Wtorek

Śniadanie

- Twarożek z rzodkiewką 35 g
- Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g rzodkiewka
- Pomidor 30 g
- Banan 50 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

- Owoc 100 g

Obiad

- Zupa kalafiorowa 250 ml
- Składniki: 170 ml woda, 50 g ziemniaki, 50 g kalafior, 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

- Udo z kurczaka 80 g

- 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

 14.05.2025

Środa

Śniadanie

- Parówka z szynki (z mleka) 40 g
- Kecup 2 g
- Pomarańcza 50 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g

Podwieczorek

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

Obiad

- Rosół drobiowy z makaronem 250 g
- Składniki: 150 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 z musem bananowo-brzoskwiniowo-jogurtowym 250 g

Składniki: 200 ml mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 40 g mąka pszenna, typ 450, 40 g banan, 20 g brzoskwinia, 3 g proszek do pieczenia (pszenica)

- Kompot owocowy 180 ml

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

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

 15.05.2025

Czwartek

Śniadanie

- Szynka delikatesowa z kurczaka 15 g
- Jajko 1/2 30 g
- Sos jogurtowo - ogórkowy z kukurydzą 30 g
- Składniki: 20 g jogurt grecki (z mleka), 10 g ogórek kiszony, 5 g kukurydza, konserwowa, 1 g majonez (jajka, gorczyca)

- Masło ekstra (z mleka) 8 g

- Chleb pszenno-żytni 40 g

- Banan 40 g

- Herbata z cytryną 200 ml
- Składniki: 200 ml woda, 180 ml herbata czarna, 4 g cytryna, 3 g cukier

Podwieczorek

- Baton musli z żurawiną i migdałami 60 g
- Składniki: 17 g jajka kurze całe, 14 g płatki owsiane, 14 g żurawina suszona, 11 g migdały, 4 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli, 3 g siemię lniane

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 kiszonej 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

 16.05.2025

Piątek

Śniadanie

- Polędwica z piersi kurczaka 15 g
- Ogórek kiszony 15 g
- Jabłko 50 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

- Kawa zbożowa na mleku 180 ml
- Składniki: 180 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Podwieczorek

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

Obiad

- Zupa ogórkowa 250 ml
- Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

- Kluski śląskie (jajka) 140 g

- Sos pieczarkowy 100 g

Składniki: 75 g pieczarki świeże, 20 ml woda, 9 g śmietana 18% (z mleka), 7 g mąka pszenna, typ 450, 6 g cebula, 1 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz

- Surówka z młodej kapusty z matchewką i koperkiem 70 g

Składniki: 50 g kapusta biała, 15 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 4 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 3 g koperek, 1 g cytryna

- Kompot owocowy 180 ml

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