

**03.04.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 196 kcal

**Masło ekstra (mleko)** 6 g

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**  
35 g

**Bawarka (Olb)**

Składniki: 100 g Woda, 60 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 1 g Herbata czarna

**Ogórek** 15 g

**Poledwica drobiowa** 17 g

II Śniadanie 47 kcal

**Jabłko** 95 g

**04.04.2023 Wtorek**

I Śniadanie 288 kcal

**Płatki owsiane na mleku (Olb)**

Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g Płatki **owsiane**

**Chleb pszenny** 35 g

**Masło ekstra (mleko)** 6 g

**Dżem wiśniowy, niskosłodzony** 20 g

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: 180 g Woda, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 55 kcal

**Koktajl dynia, mango, jabłko, banan**

Składniki: 25 g Banan, 10 g Dynia, 10 g Jabłko, 10 g Jabłko prażone, 10 g Sok jabłkowy 100%, 5 g Mango, 2 g Cukier

**05.04.2023 Środa**

I Śniadanie 223 kcal

**Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)**

35 g

**Bawarka (Olb)**

Składniki: 100 g Woda, 60 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 1 g Herbata czarna

**Rzodkiewka** 10 g

**Masło ekstra (mleko)** 6 g

**Pasta z batata i suszonych pomidorów**

Składniki: 13 g Batat, 5 g Suszone pomidory, 3 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g Słonecznik, nasiona

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por

II Śniadanie 53 kcal

**Mleko brzoskwińowe**

Składniki: 70 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g Dżem brzoskwińowy, niskosłodzony, 2 g Cukier

Dżem brzoskwińowy, niskosłodzony : brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

**06.04.2023 Czwartek**

I Śniadanie 300 kcal

**Płatki kukurydziane na mleku (Olb)**

Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g Płatki kukurydziane

**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**

35 g

**Ogórek kiszony** 15 g

**Masło ekstra (mleko)** 6 g

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: 180 g Woda, 1 g Herbata czarna

**Pasta twarogowa (Olb)**

Składniki: 17 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 3 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

II Śniadanie 40 kcal

**Mandarynki** 90 g

**07.04.2023 Piątek**

I Śniadanie 236 kcal

**Kawa zbożowa na mleku (Olb)**

Składniki: 80 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**

35 g

**Masło ekstra (mleko)** 6 g

**Pasta jajeczna z tuńczykiem (Olb)**

Składniki: 13 g **Jaja** kurze całe, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g **Tuńczyk** w oleju, 1 g Majonez (**jajka, gorczyca**), 1 g Musztarda (**gorczyca**), 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Majonez : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Tuńczyk w oleju : **tuńczyk**, olej, sól

**Szczypiorek** 10 g

II Śniadanie 53 kcal

**Koktajl banan, jabłko, gruszka, śliwka**

Składniki: 20 g Banan, 15 g Jabłko prażone, 10 g Gruszka, 5 g Jabłko, 5 g Śliwki, 3 g Cukier

## Obiad 474 kcal

### Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 40 g Ziemniaki, 20 g Marchew, 20 g Kalafior, mrożony, 12 g Groszek zielony, mrożony, 11 g Fasolka szparagowa, mrożona, 10 g Brokuły, mrożone, 10 g Cebula, 10 g Śmietana 18% **(mleko)**, 6 g Mąka **pszenna**, typ 500, 5 g **Seler** korzeniowy, 5 g Natka pietruszki, 3 g Mix tłuszczowy osełka **(mleko)**, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz

### Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 4 g Cukier

### Makaron z boczkiem, cukinią i szpinakiem w sosie śmietanowo-pomidorowym

Składniki: 40 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 25 g Boczek wędzony bez kości, 20 g Cukinia, 15 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g Szpinak, 10 g Cebula, 10 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi ( **mleko**, **laktoza**), 10 g Pulpa pomidorowa, 5 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g Olej rzepakowy, 3 g Skrobia ziemniaczana, 2 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por

Makaron pszenny

Makaron pszenny

Makaron pszenny

Makaron pszenny

Makaron pszenny

## Podwieczorek 130 kcal

### Jogurt o smaku owoców leśnych

Składniki: 78 g Jogurt grecki (**mleko**), 20 g Mieszanka owocowa, mrożona, 12 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( **mleko**), 10 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g Cukier

Jogurt grecki : **mleko**, żywe kultury barterii

## Obiad 485 kcal

### Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 3 g Cukier

### Zupa krupnik (Olb) (bm)

Składniki: 30 g Ziemniaki, 20 g Kasza **jęczmienna** wiejska, 15 g Pietruszka, korzeń, mrożona, 15 g Marchew, 10 g Cebula, 10 g Śmietana 18% **(mleko)**, 3 g Mix tłuszczowy osełka **(mleko)**, 2 g Natka pietruszki, 2 g Mąka **pszenna**, typ 500, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

### Kurczak w sosie słodko- kwaśnym (Olb)

Składniki: 55 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g Ananas, plastry w syropie, 20 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Przecier pomidorowy, 10 g Cebula, 10 g Pulpa pomidorowa, 10 g Papryka kolorowa, mrożona, 10 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g Olej rzepakowy, 5 g Skrobia ziemniaczana, 5 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), 1 g Czosnek granulowany, 1 g Garam masala (**pszenica**), 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Ananas, plastry w syropie : ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por

### Ryż biały 40 g

Ryż biały

Ryż biały

Ryż biały

Ryż biały

Ryż biały

Ryż biały

Ryż biały

## Podwieczorek 106 kcal

### Serek straciatella

Składniki: 30 g Ser twarogowy chudy (**mleko**), 25 g Serowe nadzienie Arabella (**pszenica**, **mleko**, **laktoza**), 15 g Ser sernikowy Alfapro (**mleko**, **laktoza**), 15 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g Banan, 2 g Cukier, 1 g Cukier wanilinowy

## Obiad 514 kcal

### Zupa grysikowa (Olb)

Składniki: 40 g Ziemniaki, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g Kasza manna (**pszenica**), 10 g Cebula, 5 g Marchew, 3 g Mix tłuszczowy osełka **(mleko)**, 3 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 2 g Natka pietruszki, 1 g Koperek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por

### Kasza jęczmienna wiejska 40 g

### Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 4 g Cukier

### Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (Olb)

Składniki: 30 g Kapusta pekińska, 10 g Ogórek, 10 g Pomidor, 4 g Majonez Kielecki (**jajka**, **gorczyca**), 2 g Śmietana 18% **(mleko)**, 1 g Musztarda (**gorczyca**), 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

### Gulasz wieprzowy (Olb)

Składniki: 60 g Wieprzowina łopatka, 20 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 5 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), 4 g Olej rzepakowy, 2 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g Czosnek, 1 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

## Podwieczorek 41 kcal

### Pomarańcza 90 g

Pomarańcza

Pomarańcza

Pomarańcza

Pomarańcza

Pomarańcza

## Obiad 524 kcal

### Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 4 g Cukier

### Krem brokułowy z pestkami słonecznika (Olb)

Składniki: 50 g Brokuły, mrożone, 40 g Ziemniaki, 20 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 10 g Śmietana 18% **(mleko)**, 10 g Słonecznik, nasiona, 3 g Mix tłuszczowy osełka **(mleko)**, 2 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g Czosnek, 1 g Czosnek granulowany, 1 g Natka pietruszki, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por

### Surówka Colesław

Składniki: 30 g Kapusta biała, 10 g Marchew, 5 g Jabłko, 3 g Majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g Śmietana 18% **(mleko)**, 1 g Musztarda (**gorczyca**), 1 g Ocet winny, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Majonez : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

### Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 120 g Ziemniaki, 2 g Koperek, 2 g Masło ekstra ( **mleko**)

### Kotlet siekany z kurczaka

Składniki: 55 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g Ser gouda tusty (**mleko**), 12 g **Jaja** kurze całe, 6 g Mąka **pszenna**, typ 500, 5 g Olej rzepakowy, 1 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Ser gouda tusty : **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

## Podwieczorek 124 kcal

### Kasza manna z jabłkiem prażonym (Olb)

Składniki: 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g Jabłko prażone, 20 g Kasza manna (**pszenica**), 10 g Jabłko, 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

## Obiad 498 kcal

### Surówka marchewka z ananasem (Olb)

Składniki: 30 g Marchew, 10 g Ananas, plastry w syropie, 5 g Śmietana 18% **(mleko)**, 3 g Sok cytrynowy 100%, 2 g Cukier

Ananas, plastry w syropie : ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

### Kluski leniwe z masłem

Składniki: 70 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 45 g Mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **Jaja** kurze całe, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 1 g Cukier z prawdziwą wanilią

Cukier z prawdziwą wanilią : Cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).

### Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 3 g Cukier

### Żurek z jajkiem i ziemniakami (Olb)

Składniki: 30 g Ziemniaki, 20 g **Jaja** kurze całe, 10 g Cebula, 9 g Śmietana 18% **(mleko)**, 4 g Czosnek, 4 g Mąka **żytnia**, typ 1400, 3 g Natka pietruszki, 3 g Mix tłuszczowy osełka **(mleko)**, 2 g Olej rzepakowy, 1 g Czosnek granulowany, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Majeranek

Żurek

Żurek

Żurek

Żurek

Żurek

Żurek

Żurek

Żurek

Żurek

Żurek

## Podwieczorek 104 kcal

### Babka cytrynowa z lukrem

Składniki: 12 g **Jaja** kurze całe, 10 g Mąka **pszenna**, typ 500, 6 g Mąka ziemniaczana, 2 g Mix tłuszczowy osełka ( **mleko**), 2 g Cukier, 2 g Sok ze świeżej cytryny, 1 g Cukier wanilinowy, 1 g Sok cytrynowy 100%, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 1 g Cukier puder

Proszek do pieczenia : substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka **pszenna**.
Możliwa obecność **mleka**.