

 **11.04.2023 Wtorek**

I Śniadanie 289 kcal

**Płatki owsiane na mleku (Olb)**Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g Płatki **owsiane****Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)**

35 g

**Masło ekstra (mleko) 6 g****Dżem truskawkowy, niskosłodzony**

20 g

**Herbata czarna z cytryną**

Składniki: 180 g Woda, 15 g Cytryna, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 44 kcal

**Jabłko 90 g** **12.04.2023 Środa**

I Śniadanie 244 kcal

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**

35 g

**Masło ekstra (mleko) 6 g****Pasta twarogowa z makrelą w pomidorach (Olb)**Składniki: 14 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 3 g Śmietana 18% (**mleko**), 3 g **Makrela** w pomidorach**Ogórek kiszony 15 g****Kawa zbożowa na mleku (Olb)**Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

II Śniadanie 71 kcal

**Mleko malinowe**Składniki: 70 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g Dżem malinowy, niskosłodzony, 5 g Cukier

Dżem malinowy, niskosłodzony : maliny, woda, cukier, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

 **13.04.2023 Czwartek**

I Śniadanie 314 kcal

**Kaszka kukurydziana na mleku (Olb)**Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g Kasza kukurydziana**Chleb dobrodziej (pszenica, żyto)**

35 g

**Masło ekstra (mleko) 6 g****Paszтет drobiowo- wieprzowy (Olb)**Składniki: 12 g Wieprzowina karkówka, 5 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g Cebula, 3 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 2 g Bułka tarta (**pszenica**), 2 g Wątroba wieprzowa, 2 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko, laktoza**), 1 g Czosnek, 1 g Czosnek granulowany, 1 g Olej rzepakowy, 0 g Sól biała, 0 g PieprzWłoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, porBułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: 180 g Woda, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 40 kcal

**Mandarynki 90 g** **14.04.2023 Piątek**

I Śniadanie 279 kcal

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**

35 g

**Masło ekstra (mleko) 6 g****Ser edamski tłusty (mleko) 17 g****Rzodkiewka 10 g****Kakao (Olb)**Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek, 2 g Cukier

II Śniadanie 70 kcal

**Koktajl na jogurcie: truskawka, banan, wiśnia**Składniki: 45 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 20 g Banan, 20 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g Truskawki, mrożone, 6 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g Cukier

## Obiad 455 kcal

### Zupa kalafiorowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 40 g Kalafior, 40 g Ziemniaki, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g Cebula, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 6 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g Czosnek, 3 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 2 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

### Makaron z twarogiem (Olb)

Składniki: 50 g Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), 45 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 6 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 0 g Sól biała

### 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

## Podwieczorek 121 kcal

### Jogurt o smaku śliwkowym (Olb)

Składniki: 60 g Jogurt grecki (**mleko**), 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 10 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Powidła śliwkowe, 4 g Cukier, 0 g Cynamon

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

Powidła śliwkowe : śliwki węgierki, cukier

## Obiad 483 kcal

### Zupa koperkowa z zacierką (Olb)

Składniki: 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g Ziemniaki, 17 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 10 g Cebula, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g **Jaja** kurze całe, 3 g Koperek, 3 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

### Kurczak zapiekany w sosie pomidorowym (Olb)

Składniki: 55 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Passata pomidorowa, 15 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g Ser edamski blok (**mleko**), 13 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g Cebula, 5 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), 4 g Olej rzepakowy, 4 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól

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

### Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: 120 g Ziemniaki, 2 g Koperek

### Surówka z białej kapusty (Olb)

Składniki: 30 g Kapusta biała, 5 g Marchew, 5 g Śmietana 12% (**mleko**), 3 g Por, 2 g Koperek, 2 g Cukier

### Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 5 g Cukier

## Podwieczorek 135 kcal

### Deser twarogowy z mango (Olb)

Składniki: 65 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 15 g Puree z mango, 10 g Jogurt grecki (**mleko**), 10 g Mango, 5 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g Cukier

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

Puree z mango : puree z mango Alphonso 99,9%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

## Obiad 477 kcal

### Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (Olb)

Składniki: 55 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 20 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 10 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), 4 g Mąka **pszenna**, typ 500, 4 g Olej rzepakowy, 1 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

### Krem z buraków z grzankami (Olb)

Składniki: 35 g Ziemniaki, 30 g Burak, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 10 g Chleb **pszenny**, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Koncentrat barszczu czerwonego (**mleko**, **seler**), 3 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 2 g Natka pietruszki, 2 g Mąka **pszenna**, typ 500, 1 g Czosnek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Majeranek

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

Chleb pszenny : mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Koncentrat barszczu czerwonego : zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty (zawierają seler, **mleko**)

### Mizeria (Olb)

Składniki: 40 g Ogórek, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 0 g Sól biała

### Kasza kuskus (pszenica) 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

## Podwieczorek 129 kcal

### Ciasto marchewkowe (Olb)

Składniki: 14 g Mąka **pszenna**, typ 450, 12 g Marchew, 9 g **Jaja** kurze całe, 5 g Olej rzepakowy, 5 g Cukier

## Obiad 423 kcal

### Zupa gołąbkowa (Olb)

Składniki: 45 g Kapusta biała, 35 g Pulpa pomidorowa, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 27 g Wieprzowina łopatka, 15 g Ryż biały, 10 g Cebula, 7 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g Olej rzepakowy, 1 g Czosnek, 1 g Natka pietruszki, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

### Kopytka (Olb)

Składniki: 100 g Ziemniaki, późne, 18 g Mąka **pszenna**, typ 450, 7 g **Jaja** kurze całe, 6 g Skrobia ziemniaczana, 4 g Masło ekstra (**mleko**), 0 g Sól biała

### Surówka marchewka z brzoskwinią (Olb)

Składniki: 40 g Marchew, 10 g Brzoskwinia w syropie, 3 g Sok cytrynowy 100%, 2 g Cukier

Brzoskwinia w syropie : brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

### 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

## Podwieczorek 46 kcal

### Pomarańcza 100 g