

17.04.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 255 kcal

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)

35 g

Masło ekstra (mleko) 6 g

Ogórek 15 g

Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (Olb)

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

Kakao (Olb)

Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek, 2 g Cukier

II Śniadanie 37 kcal

Jabłko 75 g

18.04.2023 Wtorek

I Śniadanie 246 kcal

Zacierka cini minis na mleku

Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g **Jaja** kurze całe, 0 g Cynamon

Chleb pszenny 35 g

Masło ekstra (mleko) 6 g

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g Woda, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 53 kcal

Koktajl szpinak, jabłko, banan, cytrusy

Składniki: 25 g Banan, 20 g Jabłko, 10 g Pomarańcza, 5 g Szpinak, 5 g Sok cytrynowy 100%, 3 g Cukier

19.04.2023 Środa

I Śniadanie 192 kcal

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)

35 g

Masło ekstra (mleko) 6 g

Półdewica drobiowa 18 g

Salata 10 g

Bawarka (Olb)

Składniki: 100 g Woda, 50 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 64 kcal

Mleko o smaku porzeczkowym

Składniki: 70 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, 3 g Cukier

Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony : woda, cukier, czarne porzeczki, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

20.04.2023 Czwartek

I Śniadanie 317 kcal

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

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

Chleb mazowiecki (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 Pieprz

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

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g Woda, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 31 kcal

Mandarynki 70 g

21.04.2023 Piątek

I Śniadanie 223 kcal

Chleb dobrodzieja (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

Kawa zbożowa na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Rzodkiewka 10 g

II Śniadanie 78 kcal

Koktajl ananas- brzoskwinia na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: 25 g Mleczko kokosowe, 15 g Banan, 10 g Ananas, 10 g Brzoskwinia w syropie

Mleczko kokosowe : Ekstrat z **mleka** kokosowego 80%, woda

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

Obiad 481 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 40 g Ogórek kiszony, 40 g Ziemniaki, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 3 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 2 g Koperek, 1 g Sól biała, 1 g Czosnek, 0 g Pieprz

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

Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym z zielonym pesto (Olb)

Składniki: 55 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g Makaron Świderki (**pszenica**, **soja**), 30 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 25 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 10 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 5 g Olej rzepakowy, 3 g Rukola, 3 g Szpinak, 3 g Słonecznik, nasiona, 3 g Pesto, 1 g Czosnek granulowany, 1 g Sól biała, 1 g Czosnek

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

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 11 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 5 g Cukier

Podwieczorek 95 kcal

Jogurt o smaku wiśniowym (Olb)

Składniki: 70 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 20 g Jogurt grecki (**mleko**), 10 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g Cukier

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

Obiad 470 kcal

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym (Olb)

Składniki: 55 g Wieprzowina szynka surowa, 10 g Cebula, 10 g **Jaja** kurze całe, 10 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), 3 g Bułka tarta (**pszenica**), 3 g Olej rzepakowy, 2 g Mąka **pszenna**, typ 550, 2 g Koperek, 1 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

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

Zupa pomidorowa z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), 10 g Cebula, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Pulpa pomidorowa, 5 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 2 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek granulowany

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

Kasza bulgur (**pszenica**) 37 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

Bukiet sałat z rzodkiewką i ogórkiem

Składniki: 25 g Sałata, 10 g Ogórek, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Rzodkiewka

Podwieczorek 136 kcal

Sernik na zimno (Olb)

Składniki: 40 g Ser sernikowy (**mleko**, **laktoza**), 30 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 5 g Galaretka owocowa, w proszku, 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 3 g Cukier, 2 g Masto ekstra (**mleko**), 1 g Cukier wanilinowy

Galaretka owocowa, w proszku : cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne

Obiad 441 kcal

Krem porowo ziemniaczany z grzankami (Olb)

Składniki: 50 g Ziemniaki, 20 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g Chleb **pszenny**, 10 g Cebula, 3 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 2 g Natka pietruszki, 1 g Czosnek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

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

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

Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb)

Składniki: 60 g Kapusta biała, 55 g Wieprzowina łopatką, 25 g Ryż biały, 20 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g **Jaja** kurze całe, 13 g Pulpa pomidorowa, 10 g Cebula, 5 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g Olej rzepakowy, 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 1 g Czosnek granulowany, 0 g Pieprz, 0 g Sól biała

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

Podwieczorek 77 kcal

Jabłko w sosie waniliowym

Składniki: 50 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 g Jabłko, 5 g Skrobia ziemniaczana, 2 g Cukier, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią

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

Obiad 463 kcal

Rosół z makaronem (Olb)

Składniki: 20 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g Marchew, 15 g **Seler** korzeniowy, 15 g Cebula, 10 g Por, 10 g Skrzydełka z kurczaka, 10 g Udko z kurczaka, 5 g Pietruszka, korzeń, 2 g Natka pietruszki, 1 g Czosnek, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g Ziemniaki, 2 g Koperek, 2 g Masto ekstra (**mleko**)

Podudzie z kurczaka (Olb)

Składniki: 90 g Podudzie z kurczaka ze skórą, 5 g Olej rzepakowy, 0 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

Mizeria (Olb)

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

Podwieczorek 126 kcal

Racuchy z jabłkiem (Olb)

Składniki: 20 g Mąka **pszenna**, typ 500, 18 g Jabłko prażone, 18 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 6 g **Jaja** kurze całe, 2 g Cukier, 2 g Olej rzepakowy, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 0 g Sól biała

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

Obiad 454 kcal

Zupa rumfordzka

Składniki: 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g Ziemniaki, 15 g Ryż biały, 10 g Cebula, 10 g Groch, nasiona suche, 3 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 3 g Mąka **pszenna**, typ 500, 2 g Olej rzepakowy, 1 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Majeranek, 0 g Pieprz

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

Pierogi z twarogiem i ziemniakami

Składniki: 50 g Ziemniaki, młode, 45 g Mąka **pszenna**, typ 500, 35 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g Cebula, 2 g Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), 0 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

Podwieczorek 46 kcal

Pomarańcza 100 g