

Zupa 250-300ml, napoje-200ml, skrobia, kasze120-150gr, mięso/ ryby od80g-100g, surówka 80-100g, dania mączne 150-200g

DATA		Potrawy	Składniki	Dieta zamienniki :	Wartości odżywcze i kalorie	Alergeny i kalorie
PONIEDZIAŁEK 14.04.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem roślinnym, serem, wędlinką i pomidorem Herbata z cytryną	Składniki: Bułka z masłem roślinnym serem żółtym(z mleka krowiego) , i wędlinką, pomidor , Kakao , Składniki : mleko krowie 90% kakao10%	z masłem roślinnym, hummus z papryki , (papryka 90%, zielona pietruszka 3% , 6% sól pieprz) Składniki : napój sojowy 90% kakao10%	B:26,8g T:27,1g W:11,2g kcal:532kcal	Seler, mleko jaja, gluten Razem: kcal 1175
	OBIAD	Zupa Koperkowa Zapiekanka makaronowa z kielbaską i serem	Składniki :woda 39 % , ziemniaki 30 % ,koper 10 % , mięso z kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 12% tłuszczu 2%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie: makaron penne rigatte 46% [mąka pszenna], kielbaska24%, pomidory15%, ser żółty 10% cebula 4% [z mleka], przyprawy	Dieta zamienniki : zupa bez śmietany, zapiekanka bez sera	B:24,5g T:26,9g W:53,7g kcal 553	
	PODWIECZOREK	Jabłko	Jabłko 100%		B:0,7g T:0,7g W:18,2g kcal 90	
WTOREK 15.04.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem i prażonym jabłkiem, Zupa mleczna z makaronem ,	Składniki: Bułka pszenna, z masłem, prażonym jabłkiem , Zupa mleczna z makaronem Składniki :(mleko krowie 80%) (makaron z mąki durum 20%)	Dieta zamienniki : Składniki : Masło roślinne , napój migdałowy	B:15 T:17,5g W:59,7g 454 kcal	Seler, mleko jaja, gluten Razem: kcal 1192
	OBIAD	Zupa Pieczarkowa Klopsiki w sosie śmietanowo-ziołowym, ziemniaki, surówka z marchewki	Składniki :woda 39 % , makaron 30 % , pieczarki 10 % , mięso z kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 12% tłuszczu 2%, koper ogrodowy, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie: Mięso mielone 80%, jajko kurze 7%, cebula 5%, bulka tarta 3%, pieprz, śmietana ,koper, mąka Ziemniaki100% marchew95%,przyprawy	Dieta zamienniki : zupa bez śmietany	B:38,9g T:25g W:63g 618kcal	
	PODWIECZOREK	Galaretką owocową z jagodami	Składniki : woda70% galaretką owocową 25% jagoda 5%		B:4g T:0,2g W:24,4g kcal 120	
ŚRODA 16.04.2025	ŚNIADANIE	Kanapki na Chlebie Oliwskim z masłem, wędlinką i twarożkiem z	Składniki: Chleb oliwski, z masłem (z mleka krowiego) , wędlinką, twarożkiem z rzodkiewką, herbata owocowa,	Dieta zamienniki : z masłem roślinnym, hummus warzywny	Śniadanie B:9,6g T:13,5g W:26,9g kcal 266	Seler, mleko jaja, gluten Razem: kcal 1059

		rzodkiewką, Herbata				
	OBIAD	Zupa Pomidorowa z makaronem Placki z ryżem i gruszką , jogurt naturalny	Składniki :Zupa : woda 65%, koncentrat pomidorowy 9%, mięso z kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%,Makaron gniazda 5 % [mąka makaronowa z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 9,1% (odpowiada proporcji 2 jaj na 1 kg mąki), woda], Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 12% tłuszczu 2%, koper ogrodowy, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie: II danie: mleko 28%, mąka [pszenna] 28%, ryż20%, gruszka 15%,olej 7%, jaja 4%, cukier 2 %, cukier z wanilii 1%, , proszek do pieczenia 1% jogurt naturalny 100%	Dieta zamienniki : Zupa bez śmietany, placki bez dodatku mleka, bez jogurtu naturalnego	B:19,82g T:14,58g W:94,56g kcal 601	
	PODWIECZOREK	Kanapki z wędlinką i ogórkiem kiszonym	Składniki: Chleb oliwski , masło z mleka krowiego wędlinką , ogórek kiszony	Składniki : masło roślinne	B:6g T:12,8g W:13,5g kcal 192	
CZWARTEK 17.04.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem, pastą rybną, serkiem naturalnym, ogórek świeży, herbata owocowa	Składniki: Bułka , z masłem, serkiem naturalnym (z mleka krowiego) , i pastą rybną, pomidor , herbata z mlekiem , Ogórek św 100% Składniki : herbata 100%	Dieta zamienniki : z masłem roślinnym(10g), wędlinka 20g zamiast serka naturalnego, Herbata bez mleka	B:11,6g T:25,60g W:57,8g kcal 509	Seler, mleko jaja, gluten, ryba kcal 1213
	OBIAD	Krem z białych warzyw Pieczeń ze schabu w sosie własnym, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty	Składniki : woda 29 %,ziemniaki 28 %, kalafior 20 %, Seler korzeniowy 8%, mięso z kurczaka bez skóry 6%, pietruszka korzeń 4%, Por 2%, śmietana (z mleka)12% tłuszczu 2%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, II danie : schab 95%, , mąka 3%, przyprawy ziemniaki 100%, surówka : kapusta czerwona 60%, jabłka 30%, cebula 6%, olej 4%, przyprawy	Składniki: Zupa bez śmietany	B:22,9g T:18,7g W:46,6g kcal 452	
	PODWIECZOREK	Budyń z musem z truskawek	Składniki: Mleko krowie 80% budyń waniliowy 20% Truskawki 100%	Dieta zamienniki: Budyń na mleku migdałowym	B:7,4g T:4,3g W:44,1g kcal 252	
PIĄTEK 18.04.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem, jajecznicą ze szczypiorkiem Inka z mlekiem	Składniki: Bułka z masłem (z mleka krowiego) ,jajecznicą ze szczypiorkiem (jaja kurze) Inka z mlekiem	Dieta zamienniki : z masłem roślinnym Inka bez mleka	B:13,2g T:23,3g W:57,4g kcal 492	Seler, mleko jaja, gluten, kcal 1148

	OBIAD	Zupa Barszcz Biały, Gulasz drobiowy w sosie chrzanowym, ziemniaki , Warzywa z wody	Składniki: woda 40 %, ziemniaki 30%, zakwas barszczu białego 10 %, biała kiełbasa 5%, Marchew 6%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 12% tłuszczu 2%, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie: pierś z kurczaka 77%, zioła 5%, mąka z pszenicy 5%, czosnek 4%, chrzan 4%, przyprawy ziemniaki 100% warzywa z wody: brokuł 30%, kalafior30%. Marchewka talarki 30% fasola szparagowa 10%	Dieta zamienniki :zupa bez śmietany, sos bez śmietany	B:27g T:12,9g W:44,0g kcal 403	
	PODWIECZOREK	Babeczka z cytryną ,	Składniki : Mąka 70%, jajka 12%, cytryna 7%olej 5% cukier 4% proszek do pieczenia 2%		B:3,5g T:15,0g W:25,3g kcal 253	

Zupa 250-300ml, napoje-200ml, skrobia, kasze120-150gr, mięso/ ryby od80g-100g, surówka 80-100g, dania mączne 150-200g

DATA		Potrawy	Składniki	Dieta zamienniki :	Wartości odżywcze i kalorie	Alergeny i kalorie
WTOREK 22.04.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem roślinnym i parówka z wody, sos pomidorowy, herbata ziołowa	Składniki: bułka z masłem roślinnym , parówka z wody, sos , herbata ziołowa Składniki parówki: mięso wieprzowe 71%, mięso wołowe 20% skrobia ziemniaczana 5%, przyprawy , owoc 100%		B:11,1g T:20,6g W:39,9g Kcal 389	Seler, mleko jaja, gluten Razem: kcal 1146
	OBIAD	Zupa Jarzynowa 250ml Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem, jogurt naturalny	Składniki :Zupa :woda 39 %, ziemniaki 30 %, mięso z kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, Fasolka szparagowa 5%, Kalafior 5%,Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 12% tłuszczu 2%, koper ogrodowy, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny II danie: Ryż 70%, jabłko25%, cynamon4%, jogurt 100%	Dieta zamienniki : Zupa bez śmietany Ryż bez jogurtu	Obiad: B:24,5g T:26,9g W:53,7g kcal 553	
	PODWIECZOREK	Pieczywo z serem i ogórkiem świeżym	Składniki: Chleb oliwski Masło ser ogórek św	Dieta zamienniki : wędlinka	B:8g T:13,3g W:13,4g 204 kcal	
ŚRODA 23.04.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem , Płatki kukurydziane na mleku na mleku , częstki owocu do chrupania	Składniki: bułka z masłem (z mleka krowiego) Płatki na mleku kukurydziane na mleku Składniki :(mleko krowie 80%) (płatki kukurydziane 20%) marchewka 100%	z masłem roślinnym, Zupa mleczna (na napoju migdałowym) Składniki : (napój migdałowy 80%) (płatki kukurydziane 20%)	B:13,3g T:18,4g W:59,1g 458 kcal	Seler, mleko jaja, gluten Razem: kcal 1231
	OBIAD	Zupa Krupnik z ziemniakami 250ml	Składniki :Zupa :woda 48 %, ziemniaki 30 %, porcja rosółowa 5%, Marchew 6%, kasza jęczmienna średnia 4%,Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń		B:45,5g T:22,4g	

		Pieczeń rzymska w sosie w sosie własnym, 120g ziemniaki 150g, surówka wiosenna 70g	2%, koper ogrodowy, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie: Mięso mielone 80%, jajko kurze 7% , cebula 5%, bulka tarta 3% , sól pieprz, śmietana , koper, mąka ziemniaki 100%, kapusta pekińska 50%, kukurydza 12%, marchew 12%, papryka czerwona 12%, ogórek świeży 12%, olej roślinny 2%, przyprawy		W:57,1g kcal 604g	
	PODWIECZ OREK	Tortilla zawijana z serkiem ziołowym i papryką 80g	Składniki : Tortilla pszenna 80% serek 12% papryka 6% sos pomidorowy 2%	Zamiast serka szyneczka 12%	B:7g T:7,1g W:19,3g kcal 169	
CZWARTEK 24.04.2025	ŚNIADANIE	Bulka z masłem roślinnym, serkiem almette , wędlinką, rzodkiewka , Herbata miętowa	Składniki: Bulka pszenna z masłem roślinnym (, serek almette (z mleka krowiego) rzodkiewka herbata	Składniki : z masłem roślinnym, hummus z papryki , (papryka 90%, zielona pietruszka 3% , 6% sól pieprz)	B:26,8g T:27,2g W:11,3g kcal:532kcal	Seler, mleko jaja, gluten Razem: kcal 1250
	OBIAD	Zupa Kalafiorowa 250g Spaghetti Bolognese 200g	Składniki :Zupa :woda 39 %, ziemniaki 30 %, mięso z kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, 5%, Kalafior 10%,Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 12% tłuszczu 2%, koper ogrodowy, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny II danie: makaron spaghetti 42% [Makaron spaghetti 5 % [mąka makaronowa z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 9,1% (odpowiada proporcji 2 jaj na 1 kg mąki), łopatką wieprzową 40%, pomidor 10%, koncentrat pomidorowy 4%, cebula 4%, przyprawy	Dieta zamienniki : Zupa bez śmietany	B:24,5g T:26,9g W:53,7g kcal 553	
	PODWIECZ OREK	Kasza manna + mus z owoców	Składniki: Mleko 3,2% 80% , kasza manna 15%, cukier 5%	Dieta zamienniki : Kasza manna na wodzie	B:6,7g T:3,9g: W:0,4g 165 kcal	
PIĄTEK 25.04.2025	ŚNIADANIE	Chlebek Oliwski z masłem, serem, kielbaską żywiecką, pomidor , Kakao	Składniki: Chlebek Oliwski z masłem (10g) z mleka krowiego) kielbaską żywiecką serem żółtym (z mleka krowiego) pomidor, kakao , Składniki : mleko krowie 90% kakao 10%	Składniki : Chlebek mieszany z masłem roślinnym kielbaską żywiecką hummus warzywny, (ciecierzyca 80%, pestki słonecznika 10%, nać pietruszki 9%) papryka (10g), kakao na napój migdałowym (250ml)	B:20,7g T:24,3g W:42,3g kcal 472kcal	Seler, mleko jaja, gluten, ryba Razem: kcal 1146

	OBIAD	Zupa Brokułowa 250ml Paluszki Rybne 80g, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 80g	Składniki :Zupa : woda 35 %, ziemniaki 30 %, brokuł 20 %, mięso z kurczaka bez skóry 6% Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 12% tłuszczu 2%, koper ogrodowy, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie: Dorsz, jajko, bulka tarta , sól pieprz, ziemniaki, Surówka: Kapusta kiszona 75%, marchew 20%, cebula 3%, olej rzepakowy, przyprawy	Dieta zamienniki : zupa bez śmietany	B:14,5g T:20,9g W:61,5g kcal 519
	PODWIECZ OREK	Banan100%			B:1,6g T:0,5 W:34,9g 155 kcal