

DATA		Potrawy	Składniki	Dieta zamienniki :	Wartości odżywcze i kalorie	Alergeny
PONIEDZIAŁEK 28.04.2025	ŚNIADANIE	Kanapki z masłem, serkiem Almette i wędlinką, papryka , herbata miętowa	Składniki: bulka pszenna (50g) z masłem roślinnym(10g), serkiem Almette (z mleka krowiego(20g) i wędlinką(20g) , papryka (10g), herbata miętowa (250ml)	Składniki : bulka pszenna (50g) z masłem roślinnym(10g), hummus z ciecierzycy (15g) (ciecierzyca 90%, zielona pietruszka 3% , pieprz)pomidor i wędlinką(15g) , papryka (10g), herbata miętowa (250ml)	Kanapki 120g Herbata 250ml B:10,53g T:18,85g W:35,96 kcal 354	Seler, mleko jaja, gluten Razem: 1050kcal
	OBIAD	Zupa Kartoflanka (250ml) Chilli con carne	Składniki :Zupa :woda 42 %, ziemniaki 40 %, żeberka 5%, Włoszczyzna 10% śmietana (z mleka) krowiego 12% tłuszczu 2%, ,pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony II danie: Mięso mielone 42%, papryka17%, włoszczyzna 10%, czerwona fasola10%, kukurydza10%, koncentrat pomidorowy10%, przyprawy , ryż100%	Dieta zamienniki : Zupa bez śmietany	Obiad B:24,5g T:26,9g W:53,7g kcal 553	
	PODWIECZOREK	Jogurt owocowy z owocami 100% (120g)	Składniki : (mleko , cukier, skrobia modyfikowana, truskawki , białko mleka , żywe kultury bakterii)	Składniki : Dieta: mus bananowo – truskawkowy 120g Składniki : banan 50% truskawkowy 50%	Podwieczorek: 120g B:2,9g T:6,2g W:18,8g 143 kcal	
WTOREK 29.04.2025	ŚNIADANIE	Zupa mleczna z ryżem Bulka z masłem i marmoladą owocową	Składniki : Bułka (1szt) z masłem(10g) i marmolada(15g) Zupa mleczna z ryżem (250ml), (mleko krowie 80%+ 20%ryż)	Składniki : Dieta :masło roślinne Napój sojowy (napój sojowy80%+ 20%ryż)	Zupa mleczna z ryżem , Bulka z masłem i dżemem B:13,5 T:18,7g	Seler, mleko jaja, gluten Razem: 1002kcal

					W:63,4 kcal 475	
	OBIAD	Zupa Krem z zielonego groszku (250ml) Gołąbki w sosie pomidorowym (100g) ziemniaki(120g) , surówka szwedzka 40g)	Zupa Krem z zielonego groszku (250ml) Gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, ogórek kiszony Składniki : Zupa : Woda 39%, ziemniaki20%, groszek zielony20% włoszczyzna 10% , porcja rosółowa 6%, grzanki pszenne 4%,sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, II danie: Gołąbki:kapusta 49%, łopatka wieprzowa 40 %, koncentrat pomidorowy 6%, ryż 3%, mąka pszenna 2% , przyprawy ziemniaki 100%, ogórek kiszony 93%, cebula4%, zioła prowansalskie2%, olej1%		Obiad: B:18,6g T:12,5g W:56g kcal 416	
	PODWIECZOREK	Chlebek kukurydziany 10g Serek waniliowy 50g Cząstki jabłka40g	Składniki :Skrobia kukurydziana 70% woda20% olej rzepakowy 6% przyprawy	Dieta zamienniki : (bez serka waniliowego)	Podwieczorek B:3,4g T:1,6g W:23,1g kcal 111g	
ŚRODA 30.04.2025	ŚNIADANIE	Bulka z masłem roślinnym, serem , wędlinką i pomidorem herbata z cytryną	Składniki: Bulka(50g) z masłem roślinnym(10g), serem żółtym(z mleka krowiego) (20g) i wędlinką(40g) pomidor (15g), Herbata (200ml) Składniki : woda 85% herbata 10% cytryna 5%	z masłem roślinnym(10g), hummus z papryki (15g) (papryka 90%, zielona pietruszka 3% , pieprz)	Kanapki 125g Kakao 250ml B:26,8g T:27,1g W:11,2g kcal:532kcal	Seler, mleko jaja, gluten Razem: 1196kcal
	OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej (250ml) Naleśniki z dżemem , jogurt owocowy	Składniki :Zupa :woda 42 %, fasolka szparagowa zielona 30%ziemniaki 10 %, żeberka 5%, Włoszczyzna 10% śmietana (z mleka) krowiego 12% tłuszczu 2%, , pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony	Zupa bez śmietany II danie: bez mleka krowiego, bez jogurtu	Obiad B:29,4g T:11g W:65,8g Kcal 460	

			II danie: Mąka pszenna 30%, mleko krowie 24%, jogurt naturalny (z mleka krowiego) 16%, dżem owocowy 15%,woda 4%, olej4%, jaja kurze 3%,przyprawy			
	PODWIECZOREK	Pieczyno z wędlinką i rzodkiewka	Składniki: Chleb oliwski (25g) Masło (10g) wędlinka (20g) rzodkiewka (10g)	Dieta zamienniki : masło roślinne	Kanapki 68g B:8g T:13,3g W:13,4g 204 kcal	
PIĄTEK 02.05.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem, pastą twarogową z tuńczykiem, wędlinka , ogórek świeży, herbata owocowa	Składniki: Bułka (50g) z masłem(10g), wędlinka (20g) i pastą rybny z tuńczyka i twarogu (20g) pomidor (15g), herbata owocowa (200ml) Ogórek św 100% Składniki : herbata 100%	Dieta zamienniki : z masłem roślinnym(10g), wędlinka 20g zamiast serka tuńczyk , Herbata	Kanapki: B:11,6g T:25,60g W:57,8g kcal 509	Seler, mleko jaja, gluten, ryba Razem: 1225kcal
	OBIAD	Zupa Serowa 250ml Krokiet z farszem ukraińskim , sos pomidorowy, surówka z pekinki 150g	Składniki :Zupa : woda 50% ser topiony 20%, ser żółty 12%mięso z kurczaka bez skóry 5%, włoszczyzna 6%, Makaron 5 % [mąka makaronowa z pszenicy durum,), śmietana (z mleka) krowiego 12% tłuszczu 2%, , pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy II danie: Mąka pszenna 30%, mleko krowie 24%,	Dieta zamienniki :Rosół z makaronem	B:22,5g T:33g W:60,3g kcal 626	

		ziemniak 16%, twaróg 10%, cebula 6% woda 4%, olej4%, jaja kurze 3%, , proszek do pieczenia 2%, kapusta pekinska 50%, kukurydza 12%, marchew 12%, papryka czerwona 12%, ogórek świeży 12%, olej roślinny 2%, przyprawy			
	PODWIECZOREK	Jabłko 180g	Jabłko 100%		B:0,7g T:0,7g W:18,2g kcal 90

DATA		Potrawy	Składniki	Dieta zamienniki :	Wartości odżywcze i kalorie	Alergeny
PONIEDZIAŁEK 05.05.2025	ŚNIADANIE	Kanapki z masłem, serem , wędlinką i pomidorem Kakao	Składniki: Bulka (50g) z masłem roślinnym(10g), serem żółtym (z mleka krowiego) (20g) i wędlinką(40g) pomidor (15g), Kakao (200ml) Składniki : mleko krowie 90% kakao10%	z masłem roślinnym(10g), hummus z papryki (15g) (papryka 90%, zielona pietruszka 3% ,) Składniki : napój sojowy 90% kakao10%	Kanapki 125g Kakao 250ml B:26,8g T:27,1g W:11,2g kcal:532kcal	Seler, mleko jaja, gluten Razem: 1240kcal
	OBIAD	Zupa Koperkowa (250ml) Zapiekanka makaronowa z kiełbaską i serem (200g)	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], kiełbaska24%, pomidory15%, ser żółty 10% cebula 4% [z mleka], przyprawy	Dieta zamienniki : zupa bez śmietany, zapiekanka bez sera	Obiad: B:24,5g T:26,9g W:53,7g kcal 553	
	PODWIECZOREK	Banan 100%			Banan 160g B:1,6g T:0,5 W:34,9g 155 kcal	
WTOREK 06.05.2025	ŚNIADANIE	Kanapki z masłem i dżemem, Kulki czekoladowe na mleku 250ml marchewka do chrupania 30g	Składniki: bulka (30g) z masłem (z mleka krowiego) (10g) i dżemem owocowym (15g) Kulki czekoladowe na mleku (250ml) Składniki :(mleko krowie 80%) (kulki czekoladowe 20%) marchew 100%	z masłem roślinnym(10g) , Zupa mleczna (na napoju migdałowym) Składniki : (napój migdałowy 80%) (kulki czekoladowe 20%)	Śniadanie 315g B:13,3g T:18,4g W:59,1g 458 kcal	Seler, mleko jaja, gluten Razem: 1259kcal
	OBIAD	Zupa Krem z z brokuła	Składniki :Zupa : woda 30 %, ziemniaki 30 %, brokuł 20 %, mięso z kurczaka bez skóry 10%, Por	Dieta zamienniki :	Zupa Krem z zielonego groszku 300ml	

		Gulasz wieprzowy, kasza gryczana, buraczki	2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, śmietana (z mleka) 2% tłuszczu 2%, koper ogrodowy, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie: mięso wieprzowe 90%, mąka 6% przyprawy kasza gryczana 100%, buraki 90%, olej 5%, przyprawy	Zupa bez śmietany	Gulasz wieprzowy, 100g kasza gryczana 150g buraczki 70g B: 28,1g T: 19,4g W: 91,5g 681 kcal	
	PODWIECZOREK	Kisiel z jabłkiem z sosem jogurtowym	Składniki : woda 70% ksiel 25% jabłko 5%	Dieta zamienniki : bez jogurtu	Kisiel z jabłkiem 240g B: 4g T: 0,2g W: 24,4g kcal 120	
ŚRODA 07.05.2025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem i parówka z wody, sos pomidorowy, herbata ziołowa papryka 30g)	Składniki: bułka (50g))z masłem (z mleka krowiego)((10g) , parówka z wody(40g) , sos (10g), herbata ziołowa (250ml Składniki parówki: mięso wieprzowe 71%, mięso wołowe 20% skrobia ziemniaczana 5%, przyprawy ,	Dieta zamienniki : z masłem roślinnym(10g)	Śniadanie: 147g Herbata 250ml B: 11,1g T: 20,6g W: 39,9g Kcal 389	Seler, mleko jaja, gluten Razem: 1010 kcal
	OBIAD	Zupa Ogórkowa zabieleną 250ml Placki z jabłkiem 200g, jogurt naturalny 30g	Składniki : woda 37 %, ziemniaki 30 %, ogórek kwaszony 12%, 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: mleko 28%, mąka [pszenna] 28%, jabłka 28%, olej 7%, jaja 4%, przyprawy	Dieta zamienniki : zupa bez śmietany	Ogórkowa 310g Placki z jabłkiem 200g Jogurt naturalny 30g B: 22,42 T: 15,48 W: 50,36 417 kcal	
	PODWIECZOREK	Pieczyno z serem i ogórkiem świeżym	Składniki: Chleb oliwski (25g) Masło (10g) ser (20g) ogórek św (10g)	Dieta zamienniki : wędlinka 20g	Kanapki 68g B: 8g T: 13,3g W: 13,4g 204 kcal	
CZWARTEK 08.05.2025	ŚNIADANIE	Kanapki na Chlebie Oliwskim z	Składniki: Chleb oliwski (50g)	Dieta zamienniki :	Kanapki 95g Herbata 250ml	Seler, mleko

		masłem, wędlinką i twarożkiem z rzodkiewką, Herbata Owocowa	z masłem (z mleka krowiego)((10g) , wędlinką(20g), twarożkiem z rzodkiewką (20g), herbata owocowa(250ml)	z masłem roślinnym(10g) , hummus z soczewicy(soczewi ca 90%, zielona pietruszka 8%, przyprawy 2%)	B:9,6g T:13,5g W:26,9g kcal 266	jaja, gluten Razem: 1217kcal
	OBIAD	Zupa Barszcz Ukraiński (250ml) Kurczak z różną (100g), ziemniaki (120g), surówka marchewki(70g)	Zupa Barszcz Ukraiński (250ml) Kurczak z różną , ziemniaki, surówka z marchewki Składniki : woda 30 %, ziemniaki 30 %, buraki 20%,porcja rosółowa 6%, Marchew 5%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2%, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. II danie : Ćwiartki z kurczaka100g 95%, mąka pszenna 4% ,papryka słodka, przyprawy ziemniaki 100%, marchew 62,5%, jabłko31%, olej rzepakowy2,5%, sok z cytryny		Obiad: B:36,0g T:30,8g W:63,80g kcal 699	
	PODWIECZOREK	Budyń z musem z brzoskwiń 150ml	Składniki: Mleko krowie 80% budyń waniliowy 20% Brzoskwinia100%	Dieta zamienniki: Budyń na mleku migdałowym	B:7,4g T:4,3g W:44,1g kcal 252	
PIĄTEK 09.052025	ŚNIADANIE	Bułka z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem Inka z mlekiem	Składniki: Bułka (50g) z masłem (z mleka krowiego)((10g) , jajecznica ze szczypiorkiem (jaja kurze) (50g), Inka z mlekiem(250ml)	Dieta zamienniki : z masłem roślinnym(10g) Inka bez mleka	śniadanie 125g Inka 250ml B:13,2g T:23,3g W:57,4g kcal 492	Seler, mleko jaja, gluten, ryba Razem: 1150kcal
	OBIAD	Zupa Marchwianka 250ml Paluszki Rybne, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty	Składniki :Zupa : woda 35 %, ziemniaki 30 %, marchew 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.	Dieta zamienniki : zupa bez śmietany	Zupa Marchwianka 490g Paluszki Rybne,80g ziemniaki150g, surówka z kiszanej kapusty 80g B:14,5g	

		II danie: Dorsz, jajko, bulka tarta , przyprawy, ziemniaki, Surówka: Kapusta kiszona 75%, marchew 20%, cebula 3%, olej rzepakowy, przyprawy		T:20,9g W:61,5g kcal 519	
	PODWIECZOREK	Smoothie z owoców i jogurtu 200ml	Składniki: Banan 30% Truskawka 30% Malina 10% jogurt 30%	Dieta zamienniki : smoothie z owoców bez jogurtu	B:2,3g T:1,5g W:28g 139kcal