

📅 26.05.2025

Poniedziałek

Śniadanie

- Polędwica sopocka 14 g
- Jajko 1/2 30 g
- Sos jogurtowo-majonezowy z kukurydzą i ogórkiem kiszonym 30 g
- Składniki: 10 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 10 g ogórek kiszony, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 5 g kukurydza, konserwowa

- Masło ekstra (z **mleka**) 8 g
- Owoc 50 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Herbata malinowa 180 g

Podwieczorek

- Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z **mleka**) 100 g

Obiad

- Zupa rosółowa z ziemniakami i ryżem 250 g
- Składniki: 180 ml woda, 60 g kurczak, tuszka, 34 g ryż biały, gotowany, 30 g ziemniaki, gotowane w wodzie, 10 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 2 g sól biała
- Filet z kurczaka w sosie śmietankowo-koperkowym z mascarpone 140 g
- Składniki: 20 g ser mascarpone (z **mleka**), 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g czosnek, 5 g skrobia kukurydziana, 1 g przyprawa ziołowa
- Ryż biały, gotowany 140 g
- Wiosenna surówka wielowarzywna 70 g
- Składniki: 28 g ogórek, 25 g kapusta biała, 10 g marchew, 5 g cebula, 2 g natka pietruszki
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 27.05.2025

Wtorek

Śniadanie

- Płatki pszenne 25 g
- Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 ml
- Polędwica z piersi kurczaka 15 g
- Masło ekstra (z **mleka**) 6 g
- Chleb pszenno-żytni 30 g
- Pomarańcza 50 g
- Woda 120 ml

Podwieczorek

- Deser mleczny 100 g
- Składniki: 90 g twaróg sernikowy (z **mleka**), 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Obiad

- Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml
- Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
- Makaron z mąki durum (pszenica) 120 g
- Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym 140 g
- Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy
- Ogórek kiszony 30 g
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 28.05.2025

Środa

Śniadanie

- Ser gouda tłusty (z **mleka**) 20 g
- Pomidor 10 g
- Ogórek kiszony 10 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Masło ekstra (z **mleka**) 8 g
- Napój mleczny kakaowy 180 g

Podwieczorek

- Owoc 100 g
- Chrupki kukurydziane 10 g

Obiad

- Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 250 ml
- Składniki: 180 ml woda, 50 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
- Udko z kurczaka opiekane 80 g
- Składniki: 100 g udo z kurczaka, 5 g olej rzepakowy, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka
- Ziemniaki 120 g
- Mizeria z jogurtem 70 g
- Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 29.05.2025

Czwartek

Śniadanie

- Szynka wiejska 15 g
- Salatka jarzynowa z groszkiem 50 g
- Składniki: 30 g **jajko** 1/2, 10 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 5 g marchew, 5 g marchew, gotowana w wodzie, 5 g groszek zielony, gotowany w wodzie, 5 g kukurydza, konserwowa, 5 g ogórek kiszony
- Masło ekstra (z **mleka**) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Herbata malinowa 180 g

Podwieczorek

- Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z **mleka**) 100 g

Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 250 ml
- Składniki: 180 ml woda, 55 g makaron bezajeczny z semoliny (**pszenica**), 30 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek
- Ryba w panierce 70 g
- Składniki: 60 g polędwica z **mintaja**, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g **jaja** kurze całe
- Ziemniaki 120 g
- Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i natki pietruszki 70 g
- Składniki: 60 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 30.05.2025

Piątek

Śniadanie

- Twarożek z rzodkiewką na jogurcie 35 g
- Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 5 g rzodkiewka
- Masło ekstra (z **mleka**) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Jabłko 50 g
- Herbata z cytryną 180 ml
- Składniki: 200 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) 100 g
- Owoc 100 g
- Obiad

- Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 250 g
- Składniki: 55 g porcja rosółowa, 50 g ziemniaki, 40 g burak, 35 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała
- Gołąbki w sosie pomidorowym 140 g
- Składniki: 100 g kapusta włoska, 80 g wieprzowina szynka surowa, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g masło ekstra (z **mleka**)
- Ziemniaki 120 g
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier