

📅 09.09.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb rumiany (chleb pszenno-żytnie z ziarnami)

Składniki: 50 g chleb rumiany (**pszenica**, **żyto**, **owies**, **sezam**)

Chleb rumiany (**pszenica**, **żyto**, **owies**, **sezam**): mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720-30%, woda, drożdże, mieszanka ziaren: słonecznik, siemie lniane, pestki dyni, płatki **owsiane**, sezam- 20%

Masło (mleko) 7 g**Wędlina**

Składniki: 16 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik)

Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik): mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony (w)

Składniki: 10 g ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Bawarka (Olb)

Składniki: 100 g woda, 50 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko (w) 70 g**📅 10.09.2024 Wtorek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku (Olb)

Składniki: 90 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Chleb pszenno-żytni mieszany

Składniki: 50 g chleb pszenno-**żytni** mieszany
Chleb pszenno-**żytni** mieszany: mąka **pszenna** typ 750-40%, mąka **żytnia** typ 720, woda, naturalny kwas chlebowy, drożdże, sól

Masło (mleko) 7 g**Ser żółty gouda**

Składniki: 16 g ser gouda (w) (**mleko**)

Ser gouda (w) (**mleko**): **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 10 g**Herbata czarna z pomarańczą**

Składniki: 10 g pomarańcza, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, mango, pomarańcz, brzoskwinia

Składniki: 35 g banan (w), 20 g puree z mango, 17 g pomarańcza, 15 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 13 g brzoskwinia w syropie

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

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb) (**mleko**): **mleko** pasteryzowane cześciowo odtłuszczone, odtłuszczone **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

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

📅 11.09.2024 Środa

I Śniadanie

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane)

Składniki: 50 g chleb baltonowski (pieczywo mieszane) (**pszenica**, **żyto**, **sezam**)

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane) (**pszenica**, **żyto**, **sezam**): mąka **pszenna** typ 750 (46%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (20,4%), sól, drożdże. Może dodatkowo zawierać kminek, mak i **sezam**

Masło (mleko) 7 g**Pasta z kurczaka i warzyw (Olb)**

Składniki: 6 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 4 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g cebula, 2 g wątróbka kurczaka, 2 g olej rzepakowy, 0.01 g czosnek granulowany

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

Bułka tarta (w) (**pszenica**): mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Ogórek 10 g**Kakao (Olb)**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie

Mleko o smaku malinowym (Olb)

Składniki: 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g maliny, mrożone

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

📅 12.09.2024 Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

Składniki: 90 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane (w) (**jęczmień**)

Płatki kukurydziane (w) (**jęczmień**): kaszka kukurydziana 87%, cukier, ekstrakt ze siodu jęczmiennego, sól

Cynamonowa rolada drożdżowa (Olb)

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 2 g drożdże (w), 1 g cukier, 0 g cynamon

Jabłko prażone (Olb)

Składniki: 20 g jabłko (w), 1 g cukier

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Gruszka 70 g**📅 13.09.2024 Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-orkiszowy

Składniki: 50 g chleb pszenno-**orkiszowy**
Chleb pszenno-**orkiszowy**: mąka **pszenna** typ 750-26%, mąka orkiszowa 18,28%, mix ziaren 6,26% (słonecznik, kukurydza łamana, **pszenica** orkiszowa), zakwas naturalny 17,52%, drożdże 1,57%, sól 0,087%, woda 29,57%

Masło (mleko) 7 g**Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem (Olb)**

Składniki: 12 g twaróg krajanka (**mleko**), 3 g **tuńczyk** kawałki w oleju słonecznikowym (w) (**ryba**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g majonez kielecki (w) (**jajka**, **gorczyca**), 1 g szczypiorek

Twaróg krajanka (**mleko**): **mleko**, kultury bakterii

Tuńczyk kawałki w oleju słonecznikowym (w) (**ryba**):

tuńczyk 95%, olej słonecznikowy, sól

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**): śmietanka, kultury bakterii

Majonez Kielecki (w) (**jajka**, **gorczyca**): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych

Rzodkiewka 10 g**Kawa zbożowa na mleku (Olb)**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (w) (**żyto**, **jęczmień**)

Kawa zbożowa (w) (**żyto**, **jęczmień**): ZBOŻA 78% (**JĘCZMIEŃ**, **ŻYTO**), cykorია

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: arbuź, banan, jabłko, borówka

Składniki: 34 g arbuź (w), 28 g banan (w), 15 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 13 g borówki, 10 g jabłko (w)

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb) (**mleko**): **mleko** pasteryzowane cześciowo odtłuszczone, odtłuszczone **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g kalafior, mrożony, 40 g ziemniaki, 30 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0 g czosnek granulowany

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**): śmietanka, kultury bakterii

Potrawka z kurczakiem, fasolką szparagową, brokułem i marchewką w sosie śmietanowym (Olb)

Składniki: 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g fasolka szparagowa, mrożona, 22 g brokuły, mrożone, 17 g marchew, mrożona, 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 14 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g czosnek granulowany

Śmietanka 33% UHT (w) (**mleko**): śmietanka, białka **mleka** , błonnik z cykroii - inulina

Makaron (w) (g) (pszenica) 100 g
Składniki: semolina z **pszenicy** durum

Lemoniada (2)

Składniki: 15 g pomarańcza, 5 g cytryna, 1 g mięta

Podwieczorek

Jogurt biskoptowo- brzoskwiniowy (Olb)

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 15 g brzoskwinia (w), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g **jaja** kurze całe, 0 g drożdże (w), 0 g cukier, 0 g olej rzepakowy

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb) (**mleko**): **mleko** pasteryzowane cześciowo odtłuszczone, odtłuszczone **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem (Olb)

Składniki: 45 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g makaron (w) (**pszenica**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek, 0.02 g sól biała

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

Makaron (w) (**pszenica**): semolina z **pszenicy** durum
Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**): śmietanka, kultury bakterii

Kotlet mielony (Olb)

Składniki: 55 g wieprzowina łopatka, 5 g**jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Bułka tarta (w) (**pszenica**): mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (**mleko**), 2 g koperek

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (Olb)2

Składniki: 30 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 2 g olej rzepakowy, 0.5 g musztarda stołowa (**gorczyca**)

Musztarda stołowa (**gorczyca**): woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik (kurkumina)

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Podwieczorek

Banan (w) 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem i wkładką mięsną drobiową (Olb)

Składniki: 30 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kurczak, tuszka, 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 13 g ryż biały, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 8 g pulpa pomidorowa (w), 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0 g natka pietruszki

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**): śmietanka, kultury bakterii

Pulpa pomidorowa (w): pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

Naleśnik z serkiem borówkowym z dodatkiem fruželiny wiśniowej (Olb)

Składniki: 60 g twaróg krajanka (**mleko**), 40 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 33 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g borówki, 27 g mąka **pszenna**, typ 500, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7 g**jaja** kurze całe, 4 g skrobia ziemniaczana

Twaróg krajanka (**mleko**): **mleko**, kultury bakterii

Ser Twarogowy Mistrzów 4% (**mleko**): **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Podwieczorek

Legumina z musem dyniowo- jabłkowym (Olb)

Składniki: 50 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 17 g dynia, 15 g kasza manna (**pszenica**), 13 g jabłko (w)

Obiad

Krem jarzynowy z grzankami (Olb)

Składniki: 65 g ziemniaki, 24 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g kalafior, 17 g brokuły, mrożone, 12 g groszek zielony, mrożony, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g chleb tostowy **pszenny**, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**): śmietanka, kultury bakterii

Chleb tostowy **pszenny**: mąka **pszenna** 71,3%, woda, olej roślinny rzepakowy, mąka **sojowa**, drożdże, cukier, sól, zakwas **pszenny** w proszku, mąka jagłana, emulgator: steryoilomleczan sodu, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (Olb)

Składniki: 56 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 5 g**jaja** kurze całe, 5 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g marchew, mrożona, 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g olej rzepakowy, 0.01 g czosnek granulowany

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

Bułka tarta (w) (**pszenica**): mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Kasza kuskus (g) (pszenica) 100 g Ćwikła (Olb)

Składniki: 40 g burak, 0.03 g ocet winny

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Podwieczorek

Deser serowo- kakaowy z sosem z czarnej porzeczki (Olb)

Składniki: 40 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 20 g porzeczki czarne, mrożone, 20 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 10 g płatki ryżowe, 5 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Ser Twarogowy Mistrzów 4% (**mleko**): **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka
Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb) (**mleko**): **mleko** pasteryzowane cześciowo odtłuszczone, odtłuszczone **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g fasola biała, nasiona suche, 13 g makaron (w) (**pszenica**), 7 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 1 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0 g natka pietruszki, 0 g majeranek, 0 g czosnek granulowany

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

Makaron (w) (**pszenica**): semolina z **pszenicy** durum

Pierogi ruskie (Olb)

Składniki: 53 g mąka **pszenna**, typ 500, 50 g ziemniaki, 25 g twaróg krajanka (**mleko**), 10 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g **jaja** kurze całe, 0.01 g sól biała

Twaróg krajanka (**mleko**): **mleko**, kultury bakterii

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Podwieczorek

Śliwki 100 g