

📅 16.09.2024 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

Twarożek ze szczypiorkiem (Olb)

Składniki: 15 g twaróg krajanka (**mleko**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g szczypiorek

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

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

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**📅 17.09.2024 Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (Olb)

Składniki: 90 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

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

Pasta z czerwonej soczewicy z

prażoną cebulką i żurawiną (Olb)

Składniki: 7 g soczewica czerwona, nasiona suche, 4 g cebula, 2 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g olej rzepakowy, 2 g Żurawina suszona (w)

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

Żurawina suszona (w): żurawina, cukier, olej

słonecznikowy

Rzodkiewka 10 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, marchew, ananas, gruszka

Składniki: 35 g banan (w), 19 g marchew, 18 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 15 g ananas, plastry w syropie (w), 13 g gruszka

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb) (**mleko**): **mleko** pasteryzowane cześciowo odtłuszczone, odtłuszczone **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych
Ananas, plastry w syropie (w): ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

📅 18.09.2024 Środa

I Śniadanie

Drożdźówka z serem i truskawką (Olb)

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 19 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 12 g truskawki, mrożone, 8 g **jaja** kurze całe, 8 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g drożdże (w)

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

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 wiśniowe (Olb)

Składniki: 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

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

📅 19.09.2024 Czwartek

I Śniadanie

Zacierka cini minis na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 0,01 g cynamon

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

Wędlina

Składniki: 16 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik)

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

Pomidor 10 g

Herbata czarna z cytryną

Składniki: 180 g woda, 5 g cytryna, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Nektarynka (w) 70 g**📅 20.09.2024 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

Ser żółty gouda

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

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

Ogórek 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**), cykorcia

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, wiśnia, jabłko, porzeczka

Składniki: 32 g banan (w), 23 g wiśnie bez pestek, mrożone, 18 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 15 g jabłko (w), 12 g porzeczki czarne, mrożone

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g brokoly, 45 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

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

Kurczak w sosie z pesto z suszonych pomidorów, z pieczoną papryką, cukinią i szpinakiem (Olb)

Składniki: 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 16 g papryka czerwona, 15 g cukinia, 13 g cebula, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 8 g pulpa pomidorowa (w), 7 g szpinak, mrożony, 4 g pomidory suszone w oleju (w), 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0 g papryka słodka, 0 g czosnek granulowany

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

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

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

Pomidory suszone w oleju (w): pomidory suszone namoczone 56% (pomidory suszone 34%, woda, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Ryż biały, gotowany 100 g

Lemoniada (2)

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

Podwieczorek

Jogurt o smaku owoców leśnych (Olb)

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 9 g maliny, mrożone, 7 g borówki, 4 g porzeczki czerwone

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

Obiad

Kremowa zupa dyniowa z marchewką z dodatkiem grzanek (Olb)

Składniki: 60 g dynia, 50 g ziemniaki, 30 g marchew, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g chleb tostowy **pszenny**, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała

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 jaglana, emulgator: steryoilomleczan sodu, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Makaronowa zapiekanka z szynką, bukietem warzyw i posypką serową w sosie beszamelowym (Olb)

Składniki: 100 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 25 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik), 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 14 g cebula, 13 g kalafior, mrożony, 12 g brokoły, mrożone, 9 g ser mozzarella wiórki (**mleko**), 8 g marchew, mrożona, 6 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.01 g czosnek granulowany

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

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

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

Ser mozzarella wiórki (**mleko**): ser mozzarella (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), skrobia ziemniaczana (na powierzchnię wiórek)

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

Kakaowa muffinka z wiśniami (Olb)

Składniki: 24 g mąka **pszenna**, typ 500, 15 g wiśnie.bez pestek, mrożone, 11 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w), 0.01 g proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

Proszek do pieczenia (w) (**pszenica**): substancje spulchanijące: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**

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

Obiad

Rosół z makaronem (Olb)2

Składniki: 30 g porcja rosółowa drobiowa, 20 g skrzydełka z kurczaka, 15 g marchew, 15 g makaron nitki (**pszenica**), 7 g **seler** korzeniowy, 7 g cebula, 7 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 0.02 g sól biała

Ryba panierowana 2 (Olb)

Składniki: 50 g **miruna** (**ryba**), 4 g **jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 500

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (Olb)

Składniki: 27 g kapusta kiszona, 8 g marchew, 5 g jabłko, 2 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Kompot owocowy (Olb)3

Składniki: 17 g mieszanka kompotowa, 8 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem (Olb)

Składniki: 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g ryż biały, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**):

śmietanka, kultury bakterii

Klopsiki z indyka w sosie koperkowym (Olb)

Składniki: 55 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 10 g cebula, 8 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek

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

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

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

Kasza bulgur (g) (pszenica) 100 g Marchewka z groszkiem (Olb)

Składniki: 35 g marchew z groszkiem, mrożona, 3 g masło (**mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 500

Marchew z groszkiem, mrożona: marchew 60%, groch zielony 40%

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

Serek ala danio o smaku malinowym (Olb)

Składniki: 70 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 20 g maliny, mrożone, 10 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**)

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

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

Obiad

Zupa grochowa z kielbasą i z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g groch, nasiona suche, 15 g kielbasa (w), 10 g makaron (w) (**pszenica**), 7 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany, 0 g majeranek

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

Kielbasa (w): mięso wieprzowe 80%, woda, mięso drobiowe z z kurczaka 4%, mąka ryżowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, substancja konserwująca: azotyn sodu

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

Leniwe z sosem jogurtowo-truskawkowym (Olb)

Składniki: 75 g ziemniaki, 33 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g twaróg krajanka (**mleko**), 17 g skrobia ziemniaczana, 17 g truskawki, mrożone, 12 g mąka **pszenna**, typ 500, 9 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (**mleko**), 0.01 g sól biała

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

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

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