

📅 26.02.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłaznisty) (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni** z nasionami **soi**, słonecznika, siemienia lnianego, **sezamu** (wielozłaznisty) wykonany z pieczywa mrożonego

Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłaznisty) wykonany z pieczywa mrożonego: Mąka (**pszenna** 50%, **żytnia** 15%), woda, nasiona słonecznika (3,5%), nasiona **soi** (3,5%), drożdże, siemię lniane (2,5%), sól, płatki **owsiane**, nasiona **sezamu** (1%), środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Masło (**mleko**) 7 g

Ser żółty gouda

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

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

Ogórek kiszony (w)

Składniki: 10 g ogórek kiszony (w)

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

Kakao (Olb)

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 10-12% (w)

Kakao 10-12% (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie

Jabłko (w) 70 g

📅 27.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Ryż na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 12 g ryż biały

Proziak (Olb)

Składniki: 33 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g kefir (**mleko**), 5 g **jaja** kurze całe, 0,02 g sól biała, 0,01 g soda oczyszczona

Kefir: **mleko**, białka **mleka**, mikroflora kefirowa

Twarożek z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i koperkiem (Olb)

Składniki: 13 g twaróg krajanka (**mleko**), 3 g **tuńczyk** kawałki w oleju słonecznikowym (w), 2 g śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 2 g ogórek kiszony (w), 1 g koperki, 0 g sól biała

Tuńczyk kawałki w oleju słonecznikowym (w): **tuńczyk** 95%, olej słonecznikowy, sól

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja

konserwująca: sorbinian potasu

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Salata 10 g

Herbata czarna z pomarańczą

Składniki: 10 g pomarańcza, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, jagoda, malina

Składniki: 25 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g banan (w), 10 g maliny, mrożone, 10 g jagody mrożone, 5 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g cukier

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

📅 29.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane (w) (**jęczmień**)

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

Rolada drożdżowa (Olb)

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

Krem czekoladowo-bananowy (Olb)

Składniki: 8 g fasola czerwonka konserwowa (w), 6 g banan (w), 5 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g kakao 10-12% (w)

Fasola czerwonka konserwowa (w): **fasola** czerwona, woda, sól

Kakao 10-12% (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynka (w) 70 g

📅 28.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni** z mąką z **pszenicy orkisz** wykonany z pieczywa mrożonego

Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz wykonany z pieczywa mrożonego: mąka (**pszenna** 29%, **żytnia** 21%, z **pszenicy orkisz** 7%), woda, łamane ziarna pszenicy orkisz 7%, nasiona **sezamu**, siemię lniane, słonecznik, sól, drożdże, cukier, błonnik roślinny, błonnik jabłkowy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

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

Rzodkiewka 10 g

Bawarka (Olb)

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

II Śniadanie

Mleko o smaku porzeczkowym (Olb)

Składniki: 60 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 2 g cukier

📅 01.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: 35 g chleb mazowiecki (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonego

Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrożonego: mąka (**pszenna** 52%, **żytnia** 22%), woda, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Masło (**mleko**) 7 g

Pasta z ciecierzycy z cebulką prażoną i żurawiną (Olb)

Składniki: 8 g ciecierzycy, nasiona suche, 4 g cebula, 3 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g Żurawina suszona (w), 1 g olej rzepakowy Żurawina suszona (w): żurawina, cukier, olej słonecznikowy

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

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): ZBOŻA 78% (JĘCZMIEN, ŻYTO), cykorja

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, mango, marchew

Składniki: 25 g banan (w), 23 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 10 g marchew, mrożona, 10 g puree z mango, 1 g cukier

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

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

Obiad

Zupa grysikowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 13 g kasza manna (**pszenica**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g masło (**mleko**), 1 g natka pietruszki, 0.05 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**sele**r, pietruszka, por

Neapolitański makaron z kurczakiem i groszkiem zielonym (Olb)

Składniki: 60 g makaron (w) (**pszenica**), 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 15 g groszek zielony, mrożony, 10 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.04 g czosnek granulowany, 0 g sól biała, 0 g oregano suszone

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**sele**r, pietruszka, por

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

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

Lemoniada (2)

Składnika: 20 g pomarańcza, 5 g cytryna, 3 g cukier, 1 g mięta

Podwieczorek

Jogurt biskoptowo- owocowy (Olb)

Składniki: 70 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 10 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g Śliwki bez pestek, mrożone, 7 g banan (w), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g **jaja** kurze całe, 1 g cukier, 0 g drożdże (w), 0 g olej rzepakowy

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

Obiad

Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonych pestek słonecznika (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 40 g kalafior, 15 g**sele**r korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g słonecznik, nasiona, 3 g masło (**mleko**), 0.05 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g czosnek granulowany

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Klopsiki wieprzowe w sosie własnym (Olb)

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 7 g cebula, 7 g**jaja** kurze całe, 6 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 0.03 g sól biała, 0 g czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**sele**r, pietruszka, por

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

Kasza gryczana 40 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (Olb)

Składniki: 30 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 5 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 0 g sól biała

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 3 g cukier

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

Podwieczorek

Banan (w) 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 15 g kurczak, tuszka, 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 8 g pulpa pomidorowa, 7 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.05 g sól biała, 0 g natka pietruszki, 0 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**sele**r, pietruszka, por

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

Naleśnik z serem i frużeliną borówkową (Olb)

Składniki: 60 g twaróg krajanka (**mleko**), 50 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 30 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 28 g mąka **pszenna**, typ 500, 25 g borówki, 7 g **jaja** kurze całe, 4 g skrobia ziemniaczana, 3 g cukier, 0 g sól biała

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

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

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 3 g cukier

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

Podwieczorek

Pudding jaglany z truskawkami(Olb)

Składniki: 40 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g truskawki, mrożone, 11 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 10 g kasza jaglana, 5 g płatki jaglane, 2 g cukier

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

Obiad

Zupa szpinakowa z makaronem (Olb)

Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 18 g szpinak, 15 g makaron (w) (**pszenica**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.05 g sól biała, 0 g czosnek granulowany, 0 g natka pietruszki

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**sele**r, pietruszka, por

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Kotlet mielony drobiowy (Olb)

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 7 g**jaja** kurze całe, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 0 g czosnek granulowany, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g ziemniaki, 3 g masło (**mleko**), 2 g koperek **Ćwikła (Olb)**

Składniki: 40 g burak, 5 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 0.05 g musztarda (**gorczyca**), 0.04 g ocet winny, 0 g sól biała

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

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 3 g cukier

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

Podwieczorek

Bułeczka

Składniki: 35 g bułeczka

Bułeczka: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, ziarno **żyta** 2%, ziarno **pszenicy** 2%, drożdże, kasza **jęczmienna**, sól, **soja**, siemię lniane, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona **sezamu**, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Masło (mleko) 4 g

Ser Salami (w)

Składniki: 10 g ser salami (w) (**mleko**)

Ser salami (w): **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator- chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek 5 g

Obiad

Zupa grochowa z kielbasą i makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 30 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 g czosnek granulowany, 0 g sól biała

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**sele**r, 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): semolina z **pszenicy** durum

Kopytka (Olb)

Składniki: 100 g ziemniaki, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 14 g skrobia ziemniaczana, 7 g **jaja** kurze całe, 3 g masło (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka marchewka z anansem (Olb)

Składniki: 30 g marchew, 10 g ananas, plastry w syropie

Ananas, plastry w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 3 g cukier

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

Podwieczorek

Crumble jabłkowo- śliwkowe z płatkami owsianymi i cynamonem (Olb)

Składniki: 40 g jabłko (w), 30 g Śliwki bez pestek, mrożone, 10 g mieszanka kompotowa, 8 g płatki **owsiane**, 6 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 2 g**jaja** kurze całe, 0 g cynamon

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