

📅 13.05.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane)

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

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane): 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

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

Bawarka (Olb)

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

II Śniadanie

Jabłko (w) 70 g

📅 14.05.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

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

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

Drożdżówka z morelą (Olb)

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 15 g morele, 11 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g drożdże (w)

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, brzoskwinia, pomarańcz, ananas

Składniki: 35 g banan (w), 25 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 15 g brzoskwinia w syropie, 15 g pomarańcza, 10 g ananas, plastry w syropie (w)

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

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

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

📅 15.05.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb rumiany (chleb pszenno-żytni z ziarnami)

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

Chleb rumiany: 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 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 mango (Olb)

Składniki: 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g puree z mango

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

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

📅 16.05.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku (Olb)

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

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

Składniki: 50 g chleb dobrodzieja (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonego

Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrożonego: mąka **pszenna** 34,7%, woda, mąka pszenna graham 18,8%, mąka **żytnia** 9,4%, zakwas żytni 6,9%, zakwas **pszenny** 5%, sól, drożdże, środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy.

Masło (mleko) 7 g

Jajko gotowane

Składniki: 28 g **jaja** kurze całe

Szczypiorek 2 g

Salata 10 g

Herbata czarna z cytryną

Składniki: 180 g woda, 10 g cytryna, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko (w) 70 g

📅 17.05.2024 **Piątek**

I Śniadanie

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 twarogowa z makrelą w pomidorach (Olb)

Składniki: 15 g twaróg krajanka (**mleko**), 3 g **makrela** w pomidorach (olb) (**ryba**, **soja**, **seler**, **gorczyca**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**)

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Makrela w pomidorach (Olb): Ryba filety z **makreli** ze skórą (55% **ryby** przed sterylizacją), sos pomidorowy (45% przed sterylizacją): woda, koncentrat pomidorowy, cukier, olej rzepakowy, sól, ocet, substancje zagęszczające: koncentrat białka **sojowego**, przyprawy, cebula suszona Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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): ZBOŻA 78% (JĘCZMIEŃ, ŻYTO), cykorია

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, jabłko, szpinak

Składniki: 37 g banan (w), 33 g jabłko (w), 30 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 7 g szpinak

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

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)2

Składniki: 45 g ziemniaki, 30 g mieszanka 7-mio składnikowa (**seler**), 10 g brokoły, mrożone, 10 g kalafior, mrożony, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.01 g sól biała

Mieszanka 7-mio składnikowa: krojone warzywa w zmiennych proporcjach (kalafior, brokoły, marchew, fasolka zielona, brukselka, cebula, **seler**)

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Makaron z kurczakiem w kremowym sosie z pieczonej papryki i suszonych pomidorów (Olb)

Składniki: 100 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g papryka czerwona, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 14 g cebula, 10 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 5 g pulpa pomidorowa (w), 4 g pomidory suszone w oleju (w), 2 g olej rzepakowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30% Makaron (w) (g): semolina z **pszenicy** durum

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

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

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

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

Lemoniada (2)

Składniki: 20 g pomarańcza, 5 g cytryna, 1 g mięta

Podwieczorek

Jogurt o smaku wiśniowym (Olb)

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

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

Obiad

Zabielany barszcz czerwony z botwinką i z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g ziemniaki, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g botwinka, 5 g koncentrat barszczu czerwonego (w) (**seler**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g czosnek granulowany, 0.01 g sól biała, 0 g majeranek

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Koncentrat barszczu czerwonego (w): zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają**seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw

Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (Olb)

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 11 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 10 g cebula, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy, 2 g koperek

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

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

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

Kasza pęczak (w) (g) (jęczmień) 100 g

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (Olb)2

Składniki: 30 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 2 g olej rzepakowy, 1 g musztarda stołowa (**gorczyca**)

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

Kompot owocowy (Olb)4

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

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

Podwieczorek

Banan (w) 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem i wkładką mięsną drobiową (Olb)

Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kurczak, tuszka, 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 13 g makaron (w) (**pszenica**), 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**), 0.01 g sól biała, 0 g natka pietruszki

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

Leniwe z sosem jogurtowo-truskawkowym (Olb)

Składniki: 73 g ziemniaki, 28 g twaróg krajanka (**mleko**), 19 g skrobia ziemniaczana, 17 g truskawki, mrożone, 15 g mąka **pszenna**, typ 500, 13 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 9 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (**mleko**), 0.01 g sól biała

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

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

Kompot owocowy (Olb)3

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

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

Podwieczorek

Gruszkowo- waniliowy ryż na mleku (Olb)

Składniki: 50 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g ryż biały, gotowany, 20 g maliny, mrożone

Obiad

Krem z pieczonej cukinii z grzankami (Olb)

Składniki: 70 g cukinia, 50 g ziemniaki, 20 g cebula, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 5 g chleb tostowy **pszenny**, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g czosnek granulowany, 0.01 g sól biała

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: 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

Kotlet mielony (Olb)

Składniki: 62 g wieprzowina łopatka, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g cebula, 3 g olej rzepakowy

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

Młoda kapusta z koperkiem (Olb)

Składniki: 30 g kapusta biała, 5 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Kompot owocowy (Olb)2

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

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

Podwieczorek

Porzeczkowa panna cotta (Olb)

Składniki: 55 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 15 g porzeczeki czarne, mrożone, 10 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 1.3 g Żelatyna

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

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

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna 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 czosnek, 0 g natka pietruszki, 0 g majeranek

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

Makaron (w): 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**, kultury bakterii

Kompot owocowy (Olb)

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

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

Podwieczorek

Podwieczorek

Podwieczorek

Składniki: 23 g mąka **pszenna**, typ 500, 15 g rabarbar, 9 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0.01 g proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

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

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