

📅 10.06.2024 **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**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📅 11.06.2024 **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

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**Paszтет wieprzowo- drobiowy (Olb)**

Składniki: 10 g wieprzowina łopatka, 3 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g cebuła, 2 g wątróbka kurczaka, 0,01 g czosnek granulowany

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

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

Sałata 10 g**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: arbuz, banan, wiśnia

Składniki: 35 g arbuz (w), 30 g banan (w), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 15 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**)

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

📅 12.06.2024 **Środa**

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**Ser żółty gouda**

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

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

Rzodkiewka 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 brzoskwiniowym (Olb)

Składniki: 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g brzoskwinia w syropie

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

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

📅 13.06.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku (Olb)

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

Naleśnik z serkiem i jabłkiem prażonym (Olb) (ś)

Składniki: 50 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 27 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 22 g mąka **pszenna**, typ 500, 14 g jabłko (w), 6 g **jaja** kurze całe

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

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Arbuz (w) 70 g📅 14.06.2024 **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 łososiem wędzonym i koperkiem (Olb)**

Składniki: 13 g twaróg krajanka (**mleko**), 3 g **Łosoś** wędzony na zimno sałatkowy (**ryba**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g koperk

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Łosoś wędzony na zimno sałatkowy: ścinki z **łososia** atlantyckiego, sól, regulator kwasowości: octan potasu, mleczan potasu, octany sodu

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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% (JĘCZMIEŃ, ŻYTO), cykorია

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, malina, jabłko, burak

Składniki: 36 g banan (w), 25 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 18 g maliny, mrożone, 14 g jabłko (w), 7 g burak

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb): **mleko** pasteryzowane częściowo 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 brokuły, 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, brokuły, marchew, fasolka zielona, brukselka, cebula, **seler**)

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Potrawka z kurczakiem, cukinią i papryką w sosie śmietanowo-pomidorowym (Olb)

Składniki: 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g cukinia, 20 g papryka czerwona, 20 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 12 g pulpa pomidorowa (w), 10 g cebula, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.02 g czosnek granulowany

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

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

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

Ryż biały, gotowany 100 g

Lemoniada (2)

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

Zupa pomidorowa

Obiad

Zupa pomidorowa z zacierką (Olb)

Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 12 g mąka **pszenna**, typ 500, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 8 g pulpa pomidorowa (w), 7 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

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), 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony, 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 15 g cebula, 10 g ser mozzarella wiórki (**mleko**), 7 g groszek zielony, mrożony, 6 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 g kukurydza, mrożona, 5 g marchew, mrożona, 3 g olej rzepakowy

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

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

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

Ser mozzarella wiórki: 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

Jagodzianka (Olb)

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 20 g jagody mrożone, 11 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 7 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g drożdże (w)

Obiad

Krem z zielonego groszku z warzywami z dodatkiem prażonych pestek słonecznika (Olb)

Składniki: 50 g ziemniaki, 40 g groszek zielony, mrożony, 30 g brokuły, mrożone, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g słonecznik, nasiona, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (Olb)

Składniki: 65 g wieprzowina łopatka, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g olej rzepakowy, 0.01 g czosnek granulowany

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

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

Kasza pęczak (w) (g) (jęczmień) 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

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Obiad

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (Olb) (bm)

Składniki: 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza **jęczmienna**, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0 g natka pietruszki

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Nuggetsy (Olb)

Składniki: 67 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 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

Mizeria (Olb)

Składniki: 32 g ogórek, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**)

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, 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

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Obiad

Zupa gołąbkowa z młodą kapustą, ryżem i mięsem mielonym (Olb)

Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g kapusta biała, 15 g ryż biały, 13 g wieprzowina łopatka, 7 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany, 0 g natka pietruszki

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

Kluski śląskie z masełkiem (Olb)

Składniki: 95 g ziemniaki, 20 g mąka ziemniaczana, 15 g mąka **pszenna**, typ 500, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g masło (**mleko**), 0.01 g sól biała

Surówka marchewka z brzoskwinią (Olb)

Składniki: 30 g marchew, 10 g brzoskwinia w syropie Brzoskwinia w syropie: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

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

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa