

📅 **17.06.2024** **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

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

📅 **18.06.2024** **Wtorek**

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 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

Rzodkiewka 10 g

Herbata czarna z pomarańczą

Składniki: 10 g pomarańcza, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, truskawka, rabarbar, pomarańcz

Składniki: 35 g banan (w), 20 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g truskawki, mrożone, 13 g rabarbar, 12 g pomarańcza

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

📅 **19.06.2024** **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

Hummus z pieczoną dynią i batatem (Olb)

Składniki: 6 g dynia, 4 g ciecierzycza, nasiona suche, 4 g batat, 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

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**.

📅 **20.06.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (Olb)

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

Proziak (Olb)

Składniki: 36 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g kefir (**mleko**), 5 g **jaja** kurze całe, 0.01 g sól biała, 0.01 g soda oczyszczona

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

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Składniki: 20 g dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w): czarne porzeczki, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy, cytryniany wapnia, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Arbuz (w) 70 g

📅 **21.06.2024** **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 ze szczypiorkiem (Olb)

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

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Salata 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% (JĘCZMIENŃ, ŻYTO), cykorია

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, ananas, jabłko, szpinak

Składniki: 35 g banan (w), 22 g ananas, plastry w syropie (w), 21 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 13 g jabłko (w), 9 g szpinak

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

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

