

📅 **22.07.2024** **Poniedziałek**

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, siewie 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 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

📅 **23.07.2024** **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 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

Sałata 10 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: arbuz, banan, owoce leśne

Składniki: 33 g arbuz (w), 28 g banan (w), 15 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 8 g maliny, mrożone, 7 g borówki, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 4 g porzeczeki czerwone

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

📅 **24.07.2024** **Środa**

I Śniadanie

Naleśnik z serem i brzoskwinią (Olb)

Składniki: 33 g twaróg krajanka (**mleko**), 27 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 21 g mąka **pszenna**, typ 500, 11 g brzoskwinia (w), 9 g brzoskwinia w syropie, 4 g **jaja** kurze całe

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

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

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**.

📅 **25.07.2024** **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 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

Smalec z fasoli (Olb)

Składniki: 6 g fasola biała, nasiona suche (własne), 5 g cebula, 3 g jabłko, 2 g kasza gryczana, 0 g majeraneek

Ogórek 10 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Nektarynka (w) 70 g

📅 **26.07.2024** **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

Pasta jajeczna z łososiem (Olb)

Składniki: 11 g **jaja** kurze całe, 3 g **łosoś** wędzony na zimno sałatkowy (**ryba**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g majonez kielecki (w) (**jajka**, **gorczyca**)

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

Majonez Kielecki (w): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych

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% (JĘCZMIENI, ŻYTO), cykorja

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, brzoskwinia, mango, jabłko

Składniki: 38 g banan (w), 23 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 14 g brzoskwinia w syropie, 13 g puree z mango, 12 g jabłko (w)

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

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

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

Obiad

Zupa warzywna z fasolką szparagową i z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g ziemniaki, 30 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g mieszanka 7-mio składnikowa (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło (**mleko**), 0.02 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

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

Składniki: 100 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 23 g papryka czerwona, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 13 g cebula, 10 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 8 g pulpa pomidorowa (w), 4 g pomidory suszone w oleju (w), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g olej rzepakowy, 0 g papryka słodka

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

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

Śmietanka 33% UHT (w): 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

Lemoniada (2)

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

Podwieczorek

Jogurt o smaku malinowym (Olb)

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

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem i wkładką mięsną drobiową (Olb)

Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g makaron (w) (**pszenica**), 15 g kurczak, tuszka, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek, 0.02 g sól biała

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Ryż z sosem truskawkowym (Olb) (ob)

Składniki: 140 g ryż biały, gotowany, 50 g truskawki, mrożone, 40 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 6 g skrobia ziemniaczana

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

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

Gulasz wieprzowy w sosie własnym (Olb)

Składniki: 55 g wieprzowina łopatka, 14 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 11 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0.01 g czosnek granulowany

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

Mizeria (Olb)

Składniki: 32 g ogórek, 7 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 3 g majonez kielecki (w) (**jajka**, **gorczyca**)

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Majonez Kielecki (w): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych

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

Krem z zielonych warzyw z grzankami (Olb)

Składniki: 60 g ziemniaki, 25 g brokuły, mrożone, 15 g szpinak, mrożony, 10 g groszek zielony, mrożony, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g chleb tostowy **pszenny**, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany

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

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (Olb)

Składniki: 55 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 5 g**jaja** kurze całe, 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 kuskus (g) (pszenica) 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 porzeczeki czarne, mrożone

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

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Ciasto ucierane z rabarbarem

Obiad

Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g soczewica czerwona, nasiona suche, 12 g makaron (w) (**pszenica**), 7 g cebula, 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0 g czosnek, 0 g majeranek

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

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

Pierogi z borówkami i z serem twarogowym (Olb)

Składniki: 45 g mąka **pszenna**, typ 450, 45 g twaróg krajanka (**mleko**), 30 g borówki, 6 g**jaja** kurze całe, 4 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Słodka śmietanka (Olb)

Składniki: 45 g mąka **pszenna**, typ 450, 45 g twaróg krajanka (**mleko**), 5 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 2 g cukier

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

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

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami

Ciasto ucierane z morelami