

📅 29.07.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb rumiany (chleb pszenno-żytnie 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, siewka, siemka lniana, pestki dyni, płatki **owsiane**, **sezam**- 20%

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

📅 30.07.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (Olb)

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

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

Dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukrów (w)

Składniki: 20 g dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukrów

Dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukrów: wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy i mleczan wapnia, substancja zagęszczająca- guma guar, substancja konserwująca- sorbinian potasu

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, gruszka, jabłko, seler naciowy

Składniki: 34 g banan (w), 22 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 22 g gruszka, 18 g jabłko (w), 4 g **seler** naciowy

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

📅 31.07.2024 **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

Paszтет wieprzowo- drobiowy (Olb)

Składniki: 10 g wieprzowina łopatką, 3 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g cebula, 2 g wątróbka kurczaka, 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

Pomidor 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**.

📅 01.08.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku (Olb)

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

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 10 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Nektarynka (w) 70 g

📅 02.08.2024 **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 z soczewicy z pieczoną marchewką i dynią (Olb)

Składniki: 6 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g marchew, mrożona, 3 g batat, 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Sałata 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), cykorria

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, truskawka, szpinak, pomarańcz

Składniki: 33 g banan (w), 25 g truskawki, mrożone, 22 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 13 g pomarańcza, 7 g szpinak, mrożony

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g brokoty, 45 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 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

Neapolitański makaron z kurczakiem i groszkiem zielonym (Olb)

Składniki: 100 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g groszek zielony, mrożony, 15 g cebula, 15 g pulpa pomidorowa (w), 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.03 g czosnek granulowany, 0 g oregano suszone, 0 g bazyliia suszona, 0 g papryka słodka

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

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

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

Lemoniada (2)

Składniki: 15 g pomarańcza, 5 g cytryna, 1 g mięta

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem (Olb)

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g ryż biały, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 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

Kotlet mielony (Olb)

Składniki: 55 g wieprzowina łopatką, 5 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

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

Podwieczorek

Banan (w) 100 g

Obiad

Krem porowo-ziemniaczany z prażonymi pestkami słonecznika (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 30 g por, mrożony, 20 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

Roladka drobiowa z marchewką w sosie własnym (Olb)

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g cebula, 6 g marchew, mrożona, 5 g**jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%

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

Kasza bulgur (g) (pszenica) 100 g Surówka Colesław (Olb)

Składniki: 25 g kapusta biała, 10 g jabłko, 5 g marchew, 3 g majonez kielecki (w) (**fajka**, **gorczyca**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 0.02 g musztarda (**gorczyca**)

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

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

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

Zupa pomidorowa z makaronem (Olb)

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

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

Paluszki rybne (Olb)

Składniki: 53 g **miruna** (**ryba**), 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 4 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 500

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)

Składniki: 27 g kapusta kiszona, 8 g marchew, 5 g jabłko, 2 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

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

Kremowy pudding ryżowy z musem malinowym (Olb)

Składniki: 25 g ryż biały, 25 g maliny, mrożone, 20 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 2 g skrobia ziemniaczana

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

Obiad

Barszcz czerwony z jajkiem i z ziemniakami (Olb)

Składniki: 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g burak, 25 g **jaja** kurze całe, 7 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g koncentrat barszczu czerwonego (w) (**seler**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0 g czosnek, 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

Naleśnik z serem, bananem i z sosem kakaowym (Olb)

Składniki: 60 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g twaróg krajanka (**mleko**), 50 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 30 g banan (w), 28 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

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

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

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

Ciastka owsiane (Olb)

Składniki: 19 g płatki **owsiane**, 8 g banan, 7 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g słonecznik, nasiona, 3 g olej rzepakowy, 2 g miód wielokwiatowy, 2 g rodzyнки, suszone, 0 g proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

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