

07.08.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 272 kcal

Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłaznisty) (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb **pszenno-żytni** z nasionami **soi**, słonecznika, siemienia lnianego, **sezamu** (wielozłaznisty) wykonany z pieczywa mrożonego

Masło ekstra (mleko)

Ser żółty

Składniki: Ser gouda (w) (**mleko**)

Ogórek kiszony

Składniki: Ogórek kiszony (w)

Kakao (Olb)

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Kakao 10-12%

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko (w)

08.08.2023 Wtorek

I Śniadanie 267 kcal

Zacierka cini minis na mleku (Olb)

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Mąka **pszenna**, typ 500, **Jaja** kurze całe, Cynamon

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

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

Masło ekstra (mleko)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 51 kcal

Koktajl banan, malina, burak

Składniki: Banan, Maliny, mrożone, Burak, Cukier

09.08.2023 Środa

I Śniadanie 217 kcal

Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb **pszenno-żytni** z mąką z **pszenicy orkisz** wykonany z pieczywa mrożonego

Masło ekstra (mleko)

Pasta z czerwonej soczewicy z kalafiorom z dodatkiem suszonych pomidorów (Olb)

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Kalafior, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**), Pomidory suszone w oleju (w), Cebula, Sól biała

Rzodkiewka

Bawarka (Olb)

Składniki: Woda, **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, Herbata czarna

II Śniadanie 60 kcal

Mleko o smaku brzoskwiniowym

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Cukier

10.08.2023 Czwartek

I Śniadanie 279 kcal

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Płatki kukurydziane (**jęczmień**)

Chleb pszenny (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb **pszenny** wykonany z pieczywa mrożonego

Masło ekstra (mleko)

Wędlina

Składniki: Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik)

Ogórek

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 31 kcal

Nektarynka

11.08.2023 Piątek

I Śniadanie 233 kcal

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

Składniki: Chleb mazowiecki (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonego

Masło ekstra (mleko)

Twarożek z ogórkiem kiszonym i koperkiem (Olb)

Składniki: Twaróg krajanka (**mleko**), Ogórek kiszony (w), Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Koperek, Sól biała, Pieprz

Sałata

Kawa zbożowa na mleku (Olb)

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Kawa zbożowa (w) (**żyto, jęczmień**)

II Śniadanie 60 kcal

Koktajl na jogurcie ananas, banan, mango

Składniki: Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (**mleko**), Banan, Ananas, plastry w syropie (w), Puree z mango, Cukier

Obiad 435 kcal

Zupa gołąbkowa z ryżem (Olb)

Składniki: Kapusta biała, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Wieprzowina łopatka, Pulpa pomidorowa, Ryż biały, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mięks tŁuszczowy (**mleko**), Czosnek, Natka pietruszki, Sól biała

Makaron z twarogiem (Olb)

Składniki: Makaron (w) (**pszenica**), Twaróg krajanka (**mleko**), Masło ekstra (**mleko**), Sól biała

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Podwieczorek 79 kcal

Jogurt brzoskwiniowo- gruszkowy (Olb)

Składniki: Gęsty typ grecki baza do sosów 3% (**mleko**), Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (**mleko**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Gruszki połówki w syropie, Brzoskwinia w syropie, Cukier

Obiad 447 kcal

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (Olb)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Szpinak, Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, Mięks tŁuszczowy (**mleko**), Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek

Klopsiki drobiowe z marchewką i porem w sosie serowym (Olb)

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,**Jaja** kurze całe, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Marchew, Śmietanka 33% UHT (**mleko**), Ser mozzarella wiórki (**mleko**), Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Bułka tarta (w) (**pszenica**), Por, mrożony, Sól biała

Kasza kuskus (**pszenica**)

Brokuł i kalafior

Składniki: Brokuły, Kalafior

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Podwieczorek 113 kcal

Chlebek bananowy

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, Banan, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, **Jaja** kurze całe, Cukier, Olej rzepakowy, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

Obiad 486 kcal

Krem z cukinii i brokuła z prażonymi pestkami słonecznika (Olb)

Składniki: Ziemniaki, Cukinia, Brokuły, mrożone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Cebula, Słonecznik, nasiona, Mięks tŁuszczowy (**mleko**), Natka pietruszki, Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz

Burrito z ciasta naleśnikowego z mięsem mielonym, kukurydzą i fasolą czerwoną (Olb)2

Składniki: Wieprzowina łopatka, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Mąka **pszenna**, typ 500, Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Cebula, Pulpa pomidorowa, Fasola czerwona konserwowa (w), **Jaja** kurze całe, Kukurydza konserwowa (w), Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Pieprz

Sos beszamelowy (Olb)

Składniki: **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała

Surówka Colesław (Olb)

Składniki: Kapusta biała, Jabłko, Marchew, Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Majonez dekoracyjny (**jajka**, **gorczyca**), Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Podwieczorek 104 kcal

Legumina z morelami i rodzynkami (Olb)

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Morele, Kasza manna (**pszenica**), Ser cukierniczy o smaku wanilinowym (**mleko**), Rodzynki, suszone, Cukier, Skrobia ziemniaczana

Obiad 446 kcal

Zupa grysikowa (Olb)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Kasza manna (**pszenica**), Cebula, Mąka **pszenna**, typ 500, Mięks tŁuszczowy (**mleko**), Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Ryba w sosie porowo- szpinakowym (Olb)

Składniki: Mięso mielone z **dorsza**, Szpinak, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Cebula, **Jaja** kurze całe, Bułka tarta (w) (**pszenica**), Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Por, mrożony, Śmietanka 33% UHT (**mleko**), Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: Ziemniaki, Masło ekstra (**mleko**), Koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)

Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Natka pietruszki

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfрут, Cukier, Cytryna, Mięta

Podwieczorek 124 kcal

Drożdżówka z jabłkiem (Olb)

Składniki: Jabłko (w), Mąka **pszenna**, typ 500, **Jaja** kurze całe, Olej rzepakowy, Drożdże (w), Masło ekstra (**mleko**), Cukier, Cynamon

Obiad 439 kcal

Żurek z jajkiem i kiełbasą (Olb)

Składniki: Kielbasa, **Jaja** kurze całe, Marchew, Cebula, Żurek (**żyto**), Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, Mięks tŁuszczowy (**mleko**), Olej rzepakowy, Sól biała, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek

Pierogi z twarogiem i ziemniakami

Składniki: Ziemniaki, Mąka **pszenna**, typ 500, Twaróg krajanka (**mleko**), Cebula, **Jaja** kurze całe, Mięks tŁuszczowy (**mleko**), Sól biała, Pieprz

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfрут, Cukier, Cytryna, Mięta

Podwieczorek 96 kcal

Banan (w)