

07.08.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 272 kcal

Chleb pszenno- żytni z nasionami soi, słonecznika, siemie lnianego, sezamu (wieloziaarnisty) (wykonany z pieczywa mrożonego)Składniki: 35 g Chleb **pszenno-żytni** z nasionami **soi**, słonecznika, siemie lnianego, **sezamu** (wieloziaarnisty) wykonany z pieczywa mrożonegoChleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemie lnianego, sezamu (wieloziaarnisty) wykonany z pieczywa mrożonego : mąka (**pszenna** 50%, **żytnia**15%), woda, nasiona słonecznika (3,5%), nasiona **soi** (3,5%), drożdże, siemię lniane (2,5%), sól, płatki **owsiane**, nasiona **sezamu** (1%), środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy**Masło ekstra (mleko) 7 g****Ser żółty**Składniki: 17 g Ser gouda (w) (**mleko**)Ser gouda (w) : **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia**Ogórek kiszony**

Składniki: 10 g Ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w) : ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Kakao (Olb)Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kakao 10-12%

Kakao 10-12% : 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie 34 kcal**Jabłko (w) 70 g****08.08.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 267 kcal

Zacierka cini minis na mleku (Olb)Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Mąka **pszenna**, typ 500, 4 g **Jaja** kurze całe, 0 g Cynamon**Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrożonego)**Składniki: 35 g Chleb dobrodzieja (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonegoChleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrożonego : mąka (**pszenna** 34,7%, woda, mąka pszenna graham 18,8%, mąka **żytnia** 9,4%, zakwas żytni 6,9%, zakwas **pszenny** 5%, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy.**Masło ekstra (mleko) 7 g****Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20 g****Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: 180 g Woda, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 51 kcal**Koktajl banan, malina, burak**

Składniki: 40 g Banan, 20 g Maliny, mrożone, 10 g Burak, 3 g Cukier

09.08.2023 **Środa**

I Śniadanie 217 kcal

Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz (wykonany z pieczywa mrożonego)Składniki: 35 g Chleb **pszenno-żytni** z mąką z **pszenicy orkisz** wykonany z pieczywa mrożonegoChleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz wykonany z pieczywa mrożonego : mąka (**pszenna** 29%, **żytnia** 21%, z **pszenicy orkisz** 7%), woda, łamane ziarna pszenicy orkisz 7%, nasiona **sezamu**, siemie lniane, słonecznik, sól, drożdże, cukier, błonnik roślinny, błonnik jabłkowy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy**Masło ekstra (mleko) 7 g****Pasta z czerwonej soczewicy z kalafiorom z dodatkiem suszonych pomidorów (Olb)**Składniki: 7 g Soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g Kalafior, mrożony, 3 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g Pomidory suszone w oleju (w), 2 g Cebula, 0 g Sól białaWłoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por

Pomidory suszone w oleju (w) : pomidory suszone namoczone 56% (pomidory suszone 34%, woda, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Rzodkiewka 10 g**Bawarka (Olb)**Składniki: 100 g Woda, 50 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 1 g Herbata czarna**II Śniadanie 60 kcal****Mleko o smaku brzoskwiniowym**Składniki: 70 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, 2 g Cukier

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony : brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

10.08.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 279 kcal

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Płatki kukurydziane (**jęczmień**)Płatki kukurydziane : kaszka kukurydziana 87%, cukier, ekstrakt ze słoju **jęczmiennego**, sól**Chleb pszenny (wykonany z pieczywa mrożonego)**Składniki: 35 g Chleb **pszenny** wykonany z pieczywa mrożonegoChleb pszenny wykonany z pieczywa mrożonego : mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, mąka **żytnia**, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy**Masło ekstra (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 31 kcal**Nektarynka 70 g****11.08.2023** **Piątek**

I Śniadanie 233 kcal

Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrożonego)Składniki: 35 g Chleb mazowiecki (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonegoChleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrożonego : mąka (**pszenna** 52%, **żytnia** 22%), woda, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy**Masło ekstra (mleko) 7 g****Twarożek z ogórkiem kiszonym i koperkiem (Olb)**Składniki: 16 g Twaróg krajanka (**mleko**), 3 g Ogórek kiszony (w), 3 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 2 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g Koperkek, 0 g Sól biała, 0 g PieprzTwaróg krajanka : **mleko**, kultury bakterii

Ogórek kiszony (w) : ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

Salata 10 g**Kawa zbożowa na mleku (Olb)**Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kawa zbożowa (w) (**żyto**, **jęczmień**)

Kawa zbożowa (w) : ZBOŻA 78% (JĘCZMIEŃ, ŻYTO), cykorja

II Śniadanie 60 kcal**Koktajl na jogurcie ananas, banan, mango**Składniki: 25 g Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (**mleko**), 23 g Banan, 14 g Ananas, plastry w syropie (w), 9 g Puree z mango, 3 g CukierJogurt naturalny, 3% tłuszczu : **mleko** pasteryzowane częściowo odtłuszczone, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

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

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

Obiad 435 kcal

Zupa gołąbkowa z ryżem (Olb)

Składniki: 45 g Kapusta biała, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g Wieprzowina łopatka, 15 g Pulpa pomidorowa, 15 g Ryż biały, 7 g Cebula, 5 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g Mięks tłuszczowy (**mleko**), 1 g Czosnek, 1 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew,**seler**, pietruszka, por

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

Mięks tłuszczowy : olej palmowy rafinowany, śmietanka pasteryzowana, **mleko** odtłuszczone, sól, emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, barwnik-karoteny, witamina A, witamina D. Zawartość tłuszczu 82%, w tym tłuszcz roślinny 72%, tłuszcz **mleczny** 10%

Makaron z twarogiem (Olb)

Składniki: 50 g Makaron (w) (**pszenica**), 40 g Twaróg krajanka (**mleko**), 6 g Masło ekstra (**mleko**), 1 g Sól biała

Twaróg krajanka : **mleko**, kultury bakterii

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

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka kompotowa, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 4 g Cukier

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

Obiad 447 kcal

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (Olb)

Składniki: 50 g Ziemniaki, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g Szpinak, 8 g Cebula, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 3 g Mięks tłuszczowy (**mleko**), 1 g Sól biała, 0 g Czosnek granulowany, 0 g Pieprz, 0 g Majeranek

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

Mięks tłuszczowy : olej palmowy rafinowany, śmietanka pasteryzowana, **mleko** odtłuszczone, sól, emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, barwnik-karoteny, witamina A, witamina D. Zawartość tłuszczu 82%, w tym tłuszcz roślinny 72%, tłuszcz **mleczny** 10%

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

Składniki: 50 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g **Jaja** kurze całe, 10 g Cebula, 10 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 6 g Marchew, 5 g Śmietanka 33% UHT (**mleko**), 5 g Ser mozzarella wiórki (**mleko**), 4 g Olej rzepakowy, 4 g Mąka **pszenna**, typ 500, 4 g Bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g Por, mrożony, 1 g Sól biała

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

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

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

Ser mozzarella wiórki : ser mozzarella (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), skrobia ziemniaczana (na powierzchnię wiórek)

Kasza kuskus (pszenica) 37 g Brokuł i kalafior

Składniki: 28 g Brokuły, 28 g Kalafior

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka kompotowa, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 5 g Cukier

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

Obiad 486 kcal

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

Składniki: 50 g Ziemniaki, 35 g Cukinia, 25 g Brokuły, mrożone, 25 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 7 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g Cebula, 5 g Słonecznik, nasiona, 2 g Mięks tłuszczowy (**mleko**), 1 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 0 g Czosnek granulowany, 0 g Pieprz

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

Mięks tłuszczowy : olej palmowy rafinowany, śmietanka pasteryzowana, **mleko** odtłuszczone, sól, emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, barwnik-karoteny, witamina A, witamina D. Zawartość tłuszczu 82%, w tym tłuszcz roślinny 72%, tłuszcz **mleczny** 10%

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

Składniki: 45 g Wieprzowina łopatka, 30 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g Mąka **pszenna**, typ 500, 15 g Ryż biały, 10 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 10 g Pulpa pomidorowa, 7 g Fasola czerwona konserwowa (w), 6 g **Jaja** kurze całe, 5 g Kukurydza konserwowa (w), 3 g Olej rzepakowy, 3 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

Fasola czerwona konserwowa (w) : **fasola** czerwona, woda, sól

Kukurydza konserwowa (w) : kukurydza, woda, cukier, sól

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

Sos beszamelowy (Olb)

Składniki: 30 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 3 g Mąka **pszenna**, typ 500, 1 g Olej rzepakowy, 0 g Sól biała

Surówka Colesław (Olb)

Składniki: 25 g Kapusta biała, 10 g Jabłko, 5 g Marchew, 5 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 2 g Majonez dekoracyjny (**jajka**, **gorczyca**), 1 g Musztarda (**gorczyca**), 1 g Ocet winny, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Majonez dekoracyjny : olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko **jaja** w proszku, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy),skrobia modyfikowana, regulator kwasowości (kwas **mlekowy**), substancje zagęszczające (guma guar,ksantanowa), karoteny

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka kompotowa, 6 g Jabłko, 6 g Śliwki, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 4 g

Obiad 446 kcal

Zupa grysikowa (Olb)

Składniki: 40 g Ziemniaki, 35 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g Kasza manna (**pszenica**), 7 g Cebula, 4 g Mąka **pszenna**, typ 500, 2 g Mięks tłuszczowy (**mleko**), 2 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek granulowany

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

Mięks tłuszczowy : olej palmowy rafinowany, śmietanka pasteryzowana, **mleko** odtłuszczone, sól, emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, barwnik-karoteny, witamina A, witamina D. Zawartość tłuszczu 82%, w tym tłuszcz roślinny 72%, tłuszcz **mleczny** 10%

Ryba w sosie porowo- szpinakowym (Olb)

Składniki: 50 g Mięso mielone z **dorsza**, 10 g Szpinak, mrożony, 10 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 8 g **Jaja** kurze całe, 6 g Bułka tarta (w) (**pszenica**), 5 g Olej rzepakowy, 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 5 g Por, mrożony, 5 g Śmietanka 33% UHT (**mleko**), 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek granulowany

Mięso mielone z dorsza : 100% **dorsz** mięso z filetów

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

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

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g Ziemniaki, 2 g Masło ekstra (**mleko**), 2 g Koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)

Składniki: 27 g Kapusta kiszona, 8 g Marchew, 5 g Jabłko, 5 g Olej rzepakowy, 0 g Natka pietruszki

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Lemoniada

Składniki: 19 g Pomarańcza, 7 g Grejpfрут, 5 g Cukier, 4 g Cytryna, 4 g Mięta

Obiad 439 kcal

Żurek z jajkiem i kiełbasą (Olb)

Składniki: 20 g Kiełbasa, 15 g **Jaja** kurze całe, 15 g Marchew, 10 g Cebula, 9 g Żurek (**żyto**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 3 g Mięks tłuszczowy (**mleko**), 2 g Olej rzepakowy, 1 g Sól biała, 0 g Natka pietruszki, 0 g Czosnek granulowany, 0 g Pieprz, 0 g Majeranek

Kiełbasa : mięso wieprzowe 80%, woda, mięso drobiowe z z kurczaka 4%, mąka ryżowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, substancja konserwująca: azotyn sodu

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

Mięks tłuszczowy : olej palmowy rafinowany, śmietanka pasteryzowana, **mleko** odtłuszczone, sól, emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, barwnik-karoteny, witamina A, witamina D. Zawartość tłuszczu 82%, w tym tłuszcz roślinny 72%, tłuszcz **mleczny** 10%

Żurek : woda, mąka **żytnia**, czosnek

Pierogi z twarogiem i ziemniakami

Składniki: 50 g Ziemniaki, 45 g Mąka **pszenna**, typ 500, 35 g Twaróg krajanka (**mleko**), 10 g Cebula, 6 g **Jaja** kurze całe, 4 g Mięks tłuszczowy (**mleko**), 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Mięks tłuszczowy : olej palmowy rafinowany, śmietanka pasteryzowana, **mleko** odtłuszczone, sól, emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, barwnik-karoteny, witamina A, witamina D. Zawartość tłuszczu 82%, w tym tłuszcz roślinny 72%, tłuszcz **mleczny** 10%

Twaróg krajanka : **mleko**, kultury bakterii

Lemoniada

Składniki: 19 g Pomarańcza, 7 g Grejpfрут, 5 g Cukier, 4 g Cytryna, 4 g Mięta

Podwieczorek 79 kcal

Jogurt brzoskwiniowo- gruszkowy (Olb)

Składniki: 50 g Gęsty typ grecki baza do sosów 3% (**mleko**), 25 g Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (**mleko**), 10 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Gruszki połówki w syropie, 10 g Brzoskwinia w syropie, 2 g Cukier

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

Gruszki połówki w syropie : gruszki, woda, cukier, kwas l-askorbinowy

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

Gęsty typ grecki baza do sosów 3% : **mleko** odtłuszczone pasteryzowane, tłuszcz roślinny, skrobia modyfikowana, odtłuszczone mleko w proszku, substancje zagęszczające guma guar, guma gellan, substancje konserwujące: sorbinian potasu, kultury bakterii jogurtowe

Podwieczorek 113 kcal

Chlebek bananowy

Składniki: 15 g Mąka **pszenna**, typ 500, 10 g Banan, 10 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 7 g **Jaja** kurze całe, 3 g Cukier, 3 g Olej rzepakowy, 0 g Soda oczyszczona, 0 g Proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

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

Podwieczorek 104 kcal

Legumina z morelami i rodzynkami (Olb)

Składniki: 35 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g Morele, 10 g Kasza manna (**pszenica**), 10 g Ser cukierniczy o smaku wanilinowym (**mleko**), 3 g Rodzynki, suszone, 3 g Cukier, 1 g Skrobia ziemniaczana

Ser cukierniczy o smaku wanilinowym : twaróg 72% (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), cukier, skrobia modyfikowana, aromat o smaku wanilinowym, kwas cytrynowy, barwnik- karoteny, sunstancja konserwująca E202

Podwieczorek 124 kcal

Drożdźówka z jabłkiem (Olb)

Składniki: 33 g Jabłko (w), 18 g Mąka **pszenna**, typ 500, 6 g **Jaja** kurze całe, 2 g Olej rzepakowy, 2 g Drożdże (w), 2 g Masło ekstra (**mleko**), 1 g Cukier, 0 g Cynamon

Podwieczorek 96 kcal

Banan (w) 100 g