

📅 24.07.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 269 kcal

Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłazisty) (wykonany z pieczywa mrożonego)Składniki: Chleb **pszenno-żytni** z nasionami **soi**, słonecznika, siemienia lnianego, **sezamu** (wielozłazisty) wykonany z pieczywa mrożonego**Masło ekstra (mleko)****Ser żółty gouda**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)**📅 25.07.2023 Wtorek**

I Śniadanie 287 kcal

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Płatki kukurydziane (**jęczmień**)**Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrożonego)**Składniki: Chleb dobrodzieja (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonego**Masło ekstra (mleko)****Dżem z wiśni o obniżonej zawartości cukrów (w)****Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 54 kcal

Koktajl banan, ananas, jabłko, szpinak

Składniki: Banan, Ananas, plastry w syropie (w), Jabłko, Szpinak, Cukier

📅 26.07.2023 Środa

I Śniadanie 219 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 ciecierzycy z pieczoną papryką i żurawiną (Olb)**Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Papryka czerwona, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Żurawina suszona, Olej rzepakowy**Sałata****Bawarka (Olb)**Składniki: Woda, **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, Herbata czarna

II Śniadanie 56 kcal

Mleko o smaku bananowym (Olb)Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Banan, Cukier**📅 27.07.2023 Czwartek**

I Śniadanie 264 kcal

Zacierka kakaowa na mleku (Olb)Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Mąka **pszenna**, typ 500, **Jaja** kurze całe, Kakao 10-12%**Chleb pszenny (wykonany z pieczywa mrożonego)**Składniki: Chleb **pszenny** wykonany z pieczywa mrożonego**Masło ekstra (mleko)****Wędlina**

Składniki: Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik)

Ogórek

II Śniadanie 31 kcal

Morele**📅 28.07.2023 Piątek**

I Śniadanie 305 kcal

Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrożonego)Składniki: Chleb mazowiecki (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonego**Masło ekstra (mleko)****Pasta twarogowa z tuńczykiem (Olb)**Składniki: Twaróg krajanka (**mleko**), **Tuńczyk** kawałki w oleju słonecznikowym (w), Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Majonez dekoracyjny (**jajka, gorczyca**), Musztarda (**gorczyca**), Sól biała, Pieprz**Rzodkiewka****Kawa zbożowa na mleku 3,2**Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), Cukier

II Śniadanie 56 kcal

Koktajl na jogurcie banan, truskawka, śliwkaSkładniki: Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (**mleko**), Banan, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Cukier

Obiad 423 kcal

Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)2

Składniki: Mieszanka 7-mio składnikowa (**sele**r), Ziemniaki, Cebula, Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, Miłks tłuszczowy (**mleko**), Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

Makaron z szynką, brokułem w sosie serowym (Olb)

Składniki: Makaron (w) (**pszenica**), Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik), Brokuły, mrożone, Ser mozzarella wiórki (**mleko**), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Cebula, Śmietanka 30% UHT Kremowa (**mleko**, **laktoza**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

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

Podwieczorek 78 kcal

Jogurt o smaku malinowo-brzoskwiniowym (Olb)

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

Obiad 417 kcal

Zupa koperkowa z zacierką (Olb)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Mąka **pszenna**, typ 500, Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Cebula, **Jaja** kurze całe, Koperek, Miłks tłuszczowy (**mleko**), Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Nuggetsy

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Ziemniaki, **Jaja** kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta (**pszenica**), Majonez dekoracyjny (**jajka**, **gorczyca**), Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (Olb)

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

Kompot owocowy (Olb)

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

Podwieczorek 111 kcal

Jagodowa kasza manna (Olb)

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

Obiad 472 kcal

Rosół z makaronem (Olb)2

Składniki: Porcja rosółowa drobiowa, Skrzydelka z kurczaka, Marchew, Makaron nitki (**pszenica**), **Sele**r korzeniowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Bitki wieprzowe w sosie beszamelowym (Olb)

Składniki: Wieprzowina schab surowy bez kości, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Kasza pęczak (w) (jęczmień)

Fasola szparagowa (Olb)

Składniki: Fasola szparagowa, Masło ekstra (**mleko**)

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Podwieczorek 115 kcal

Pizzerinka (Olb)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 450, Ser gouda (w) (**mleko**), Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik),**Jaja** kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pomidory suszone w oleju (w), Kukurydza konserwowa (w), Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany

Obiad 483 kcal

Krem pomidorowy z pestkami słonecznika (Olb)

Składniki: Ziemniaki, Pomidor, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Cebula, Pulpa pomidorowa, Miłks tłuszczowy (**mleko**), Słonecznik, nasiona, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Pierogi z mięsem (Olb)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, Wieprzowina łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Ziemniaki, Olej rzepakowy, Cebula, **Jaja** kurze całe, Miłks tłuszczowy (**mleko**), Sól biała, Pieprz

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cukier, Cytryna, Mięta

Podwieczorek 97 kcal

Jabłko w sosie wanilinowym (Olb)

Składniki: Jabłko, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Skrobia ziemniaczana, Cukier, Cukier wanilinowy (w)

Obiad 425 kcal

Zupa ziemniaczana z wkładką mięsną

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Kurczak, tuszka, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Miłks tłuszczowy (**mleko**), Sól biała, Czosnek granulowany, Majeranek

Ryż z jabłkiem i słodką śmietanką (Olb)

Składniki: Jabłko, Ryż biały, Gęsty typ grecki baza do sosów 3% (**mleko**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), Masło ekstra (**mleko**), Cukier, Skrobia ziemniaczana, Cynamon

Kompot owocowy (Olb)2

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

Podwieczorek 45 kcal

Nektarynka