

📅 24.07.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 269 kcal

Chleb pszenno- żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłarnisty) (wykonany z pieczywa mrożonego)Składniki: 35 g Chleb **pszenno-żytni** z nasionami **soi**, słonecznika, siemienia lnianego, **sezamu** (wielozłarnisty) wykonany z pieczywa mrożonegoChleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłarnisty) 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 gouda**Składniki: 16 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**📅 25.07.2023 Wtorek**

I Śniadanie 287 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 słodu **jęczmiennego**, sól**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 maki: kwas askorbinowy.**Masło ekstra (mleko) 7 g****Dżem z wiśni o obniżonej zawartości cukrów (w) 20 g****Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: 180 g Woda, 1 g Herbata czarna

II Śniadanie 54 kcal**Koktajl banan, ananas, jabłko, szpinak**

Składniki: 35 g Banan, 16 g Ananas, plastry w syropie (w), 14 g Jabłko, 6 g Szpinak, 3 g Cukier

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

📅 26.07.2023 Środa

I Śniadanie 219 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**, siemię lniane, słonecznik, sól, drożdże, cukier, błonnik roślinny, błonnik jabłkowy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy**Masło ekstra (mleko) 7 g****Pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką i żurawiną (Olb)**Składniki: 7 g Ciecierzycza, nasiona suche, 4 g Papryka czerwona, 3 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**selet**), 2 g Cebula, 2 g Żurawina suszona, 1 g Olej rzepakowy

Żurawina suszona : żurawina, cukier, olej słonecznikowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **selet**, pietruszka, por**Salata 10 g****Bawarka (Olb)**Składniki: 100 g Woda, 50 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 1 g Herbata czarna**II Śniadanie 56 kcal****Mleko o smaku bananowym (Olb)**Składniki: 65 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Banan, 2 g Cukier**📅 27.07.2023 Czwartek**

I Śniadanie 264 kcal

Zacierka kakaowa na mleku (Olb)Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Mąka **pszenna**, typ 500, 4 g **Jaja** kurze całe, 1 g Kakao 10-12%

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

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**II Śniadanie 31 kcal****Morele** 70 g**📅 28.07.2023 Piątek**

I Śniadanie 305 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****Pasta twarogowa z tuńczykiem (Olb)**Składniki: 14 g Twaróg krajanka (**mleko**), 3 g **Tuńczyk** kawałki w oleju słonecznikowym (w), 3 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 2 g Majonez dekoracyjny (**jajka**, **gorczyca**), 1 g Musztarda (**gorczyca**), 0 g Sól biała, 0 g PieprzTuńczyk kawałki w oleju słonecznikowym (w) : **tuńczyk** 95%, olej słonecznikowy, sól

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

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), karotenyTwaróg krajanka : **mleko**, kultury bakterii**Rzodkiewka 10 g****Kawa zbożowa na mleku 3,2**Składniki: 180 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), 2 g Cukier**II Śniadanie 56 kcal****Koktajl na jogurcie banan, truskawka, śliwka**Składniki: 25 g Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (**mleko**), 20 g Banan, 15 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g CukierJogurt naturalny, 3% tłuszczu : **mleko** pasteryzowane częściowo odtłuszczone, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Obiad 423 kcal

Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)2

Składniki: 50 g Mieszanka 7-mio składnikowa (**seler**), 30 g Ziemniaki, 10 g Cebula, 9 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 5 g Mąka **pszenna**, typ 500, 3 g Miks tłuszczowy (**mleko**), 1 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz

Mieszanka 7-mio składnikowa : krojone warzywa w zmiennych proporcjach (kalafior, brokuły, marchew, fasolka zielona, brukselka, cebula,**seler**)

Miks 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%

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

Makaron z szynką, brokułem w sosie serowym (Olb)

Składniki: 42 g Makaron (w) (**pszenica**), 23 g Wędlnia (szynka pieczona z Bobrownik), 15 g Brokuły, mrożone, 12 g Ser mozzarella wiórki (**mleko**), 12 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Cebula, 7 g Śmietanka 30% UHT Kremowa (**mleko**, **laktoza**), 5 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 4 g Mąka **pszenna**, typ 500, 4 g Olej rzepakowy, 0 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Wędlnia (szynka pieczona z Bobrownik) : mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu

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

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

Śmietanka 30% UHT Kremowa : śmietanka, stabilizator: karagen

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 417 kcal

Zupa koperkowa z zacierką (Olb)

Składniki: 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 18 g Mąka **pszenna**, typ 500, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g Cebula, 5 g **Jaja** kurze całe, 3 g Koperek, 3 g Miks tłuszczowy (**mleko**), 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek granulowany

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

Miks 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%
Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

Nuggetsy

Składniki: 50 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 14 g Cebula, 10 g Ziemniaki, 7 g**Jaja** kurze całe, 6 g Olej rzepakowy, 5 g Bułka tarta (**pszenica**), 3 g Majonez dekoracyjny (**jajka**, **gorczyca**), 1 g Czosnek granulowany, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (Olb)

Składniki: 30 g Kapusta pekińska, 10 g Marchew, 4 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 2 g Majonez dekoracyjny (**jajka**, **gorczyca**), 1 g Musztarda (**gorczyca**), 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 Cukier

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

Obiad 472 kcal

Rosół z makaronem (Olb)2

Składniki: 30 g Porcja rosółowa drobiowa, 20 g Skrzydełka z kurczaka, 15 g Marchew, 15 g Makaron nitki (**pszenica**), 7 g **Seler** korzeniowy, 7 g Cebula, 7 g Pietruszka, korzeń, 6 g Por, 2 g Natka pietruszki, 1 g Czosnek, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz

Bitki wieprzowe w sosie beszamelowym (Olb)

Składniki: 50 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 15 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Cebula, 10 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Mąka **pszenna**, typ 500, 3 g Olej rzepakowy, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek granulowany

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

Kasza pęczak (w) (jęczmień) 35 g

Fasola szparagowa (Olb)

Składniki: 40 g Fasola szparagowa, 3 g Masło ekstra (**mleko**)

Lemoniada

Składniki: 19 g Pomarańcza, 7 g Grejprut, 4 g Cytryna, 4 g Mięta, 4 g Cukier

Obiad 483 kcal

Krem pomidorowy z pestkami słonecznika (Olb)

Składniki: 45 g Ziemniaki, 40 g Pomidor, 25 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 9 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g Cebula, 7 g Pulpa pomidorowa, 3 g Miks tłuszczowy (**mleko**), 3 g Słonecznik, nasiona, 1 g Natka pietruszki, 1 g Czosnek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

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

Miks 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%

Pierogi z mięsem (Olb)

Składniki: 50 g Mąka **pszenna**, typ 500, 50 g Wieprzowina łopatka, 15 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 13 g Ziemniaki, 6 g Olej rzepakowy, 5 g Cebula, 5 g **Jaja** kurze całe, 3 g Miks tłuszczowy (**mleko**), 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

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

Miks 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%

Lemoniada

Składniki: 19 g Pomarańcza, 7 g Grejprut, 6 g Cukier, 4 g Cytryna, 4 g Mięta

Obiad 425 kcal

Zupa ziemniaczana z wkładką mięsną

Składniki: 50 g Ziemniaki, 30 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g Kurczak, tuszka, 9 g Cebula, 4 g Olej rzepakowy, 4 g Mąka **pszenna**, typ 500, 2 g Miks tłuszczowy (**mleko**), 1 g Sól biała, 0 g Czosnek granulowany, 0 g Majeranek

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

Miks 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%

Ryż z jabłkiem i słodką śmietanką (Olb)

Składniki: 70 g Jabłko, 38 g Ryż biały, 25 g Gęsty typ grecki baza do sosów 3% (**mleko**), 15 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 5 g Masło ekstra (**mleko**), 3 g Cukier, 3 g Skrobia ziemniaczana, 0 g Cynamon

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% : śmietanka, kultury bakterii

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

Kompot owocowy (Olb)2

Składniki: 150 g Woda, 10 g Mieszanka kompotowa, 8 g Jabłko, 6 g Porzeczki czarne, mrożone, 6 g Brzoskwinia, 4 g Cukier

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

Podwieczorek 78 kcal

Jogurt o smaku malinowo-brzoskwiowym (0lb)

Składniki: 45 g Gęsty typ grecki baza do sosów 3% **(mleko)**, 30 g Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (**mleko**), 10 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g Maliny, mrożone, 5 g Brzoskwinia (w), 4 g Cukier

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

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

Podwieczorek 111 kcal

Jagodowa kasza manna (0lb)

Składniki: 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 13 g Kasza manna (**pszenica**), 11 g Ser cukierniczy o smaku wanilinowym (**mleko**), 3 g Cukier, 2 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 115 kcal

Pizzerinka (0lb)

Składniki: 17 g Mąka **pszenna**, typ 450, 6 g Ser gouda (w) (**mleko**), 5 g Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik), 5 g **Jaja** kurze całe, 3 g Cebula, 3 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g Pomidory suszone w oleju (w), 2 g Kukurydza konserwowa (w), 1 g Olej rzepakowy, 1 g Sól biała, 0 g Czosnek granulowany

Ser gouda (w) : **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik) : mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu

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

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

Podwieczorek 97 kcal

Jabłko w sosie wanilinowym (0lb)

Składniki: 80 g Jabłko, 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g Skrobia ziemniaczana, 3 g Cukier, 2 g Cukier wanilinowy (w)

Cukier wanilinowy (w) : cukier, aromat: etylowanilina

Podwieczorek 45 kcal

Nektarynka 100 g