

📅 21.10.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb rumiany (chleb pszenno-żytnie z ziarnami)

Składniki: 50 g chleb rumiany (**pszenica**, **żyto**, **owies**, **sezam**)

Chleb rumiany (**pszenica**, **żyto**, **owies**, **sezam**): mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720-30%, woda, drożdże, mieszanka ziaren: słonecznik, siemie lniane, pestki dyni, płatki **owsiane**, sezam- 20%

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 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**📅 22.10.2024 Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (Olb)

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

Chałka (Olb)

Składniki: 33 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g drożdże (w)

Konfitura śliwkowa

Składniki: 18 g Śliwki bez pestek, mrożone, 2 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier

Herbata czarna z pomarańczą

Składniki: 10 g pomarańcza, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Smoothie jogurtowe: banan, dynia, jabłko, marchew (Olb)

Składniki: 35 g banan (w), 19 g dynia, 17 g marchew, mrożona, 15 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 14 g jabłko (w)

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

📅 23.10.2024 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**Smalec z fasoli (Olb)**

Składniki: 6 g fasola biała, nasiona suche (własne), 4 g cebula, 3 g jabłko, 2 g kasza gryczana, 0 g majeranek

Ogórek 10 g**Szpinak** 2 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**.

📅 24.10.2024 Czwartek

I Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku (Olb)

Składniki: 90 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza kukurydziana

Chleb słonecznikowy (pieczywo pszenno- żytnie)

Składniki: 50 g chleb słonecznikowy (pieczywo pszenno-**żytnie**)

Chleb słonecznikowy (pieczywo pszenno-**żytnie**): mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, ziarno słonecznika (20%), naturalny zakwas piekarniczy, mąka **żytnia** razowa, drożdże, sól

Masło (mleko) 7 g**Ser żółty gouda**

Składniki: 15 g ser gouda (w) (**mleko**)

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

Salata 10 g**Kalarepa** 2 g**Herbata owocowa**

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

II Śniadanie

Mandarynka (w) 70 g**📅 25.10.2024 Piątek**

I Śniadanie

Chleb pięcizioarnisty

Składniki: 50 g chleb pięcizioarnisty (**pszenica**, **owies**, **sezam**)

Chleb pięcizioarnisty (**pszenica**, **owies**, **sezam**): mąka **pszenna**, woda, mąka **pszenna** graham, mąka **żytnia** razowa, ziarno 35% (siemie, **sezam**, słonecznik, płatki **owsiane**, **pszenica**), naturalny zakwas, sól, miód, tłuszcz roślinny

Masło (mleko) 7 g**Pasta rybno- jajeczna z zielonym groszkiem i miętą (Olb)**

Składniki: 8 g **miruna (ryba)**, 5 g groszek zielony, mrożony, 2 g **jaja** kurze całe, 0.02 g mięta

Rzodkiewka 5 g**Rozponka** 2 g**Kawa zbożowa na mleku (Olb)**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (w) (**żyto**, **jęczmień**)

Kawa zbożowa (w) (**żyto**, **jęczmień**): ZBOŻA 78% (**JĘCZMIEŃ**, **ŻYTO**), cykorია

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, borówka, truskawka, porzeczką czerwoną (Olb)

Składniki: 36 g banan (w), 23 g truskawki, mrożone, 18 g borówki, 15 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 8 g porzeczeki czerwone

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

Obiad

Zupa warzywna z fasolką szparagową i z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g ziemniaki, 27 g fasolka szparagowa, mrożona, 18 g marchew z groszkiem, mrożona, 9 g marchew, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% **(mleko)**, 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło **(mleko)**, 0.02 g sól biała

Marchew z groszkiem, mrożona: marchew 60%, groch zielony 40%

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% **(mleko)**: śmietanka, kultury bakterii

Kurczak w marynacie jogurtowej z nutą curry (Olb)

Składniki: 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) **(mleko)**, 20 g papryka kolorowa, 14 g cebula, 10 g Śmietanka 33% uht (w) **(mleko)**, 4 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.05 g czosnek granulowany, 0.01 g curry

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb) **(mleko)**: **mleko** pasteryzowane częściowo odtłuszczone, odtłuszczone **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych
Śmietanka 33% UHT (w) **(mleko)**: śmietanka, białka **mleka** , błonnik z cykroii - inulina

Ryż biały, gotowany 100 g

Lemoniada (2)

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

Podwieczorek

Jogurt o smaku malinowym (Olb)

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) **(mleko)**, 20 g maliny, mrożone

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

Obiad

Krem kalafiorowo- porowy z pesto bazyliowym (Olb)

Składniki: 50 g ziemniaki, 50 g kalafior, 20 g por, mrożony, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% **(mleko)**, 7 g cebula, 4 g rukola, 4 g szpinak, 4 g olej rzepakowy, 3 g słonecznik, nasiona, 1 g bazylia świeża, 0.05 g natka pietruszki, 0.02 g sól biała, 0 g czosnek

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% **(mleko)**: śmietanka, kultury bakterii

Zrazy wieprzowe z marchewką w sosie własnym (Olb)

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 12 g cebula, 8 g marchew, 7 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 6 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta (w) **(pszemica)**, 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

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

Kasza jęczmienna (w) (g) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i świeżego ogórka z sosem jogurtowym (Olb)

Składniki: 24 g kapusta pekińska, 11 g ogórek, 5 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) **(mleko)**

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

Kompot śliwkowo- gruszkowy (Olb)

Składniki: 14 g Śliwki bez pestek, mrożone, 6 g gruszka

Podwieczorek Galaretka truskawkowo- wiśniowa (Olb)

Składniki: 25 g truskawki, mrożone, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g Żelatyna

Obiad

Rosół z makaronem z natką pietruszki (Olb)2

Składniki: 30 g porcja rosółowa drobiowa, 20 g skrzydełka z kurczaka, 15 g marchew, 15 g makaron nitki **(pszemica)**, 7 g **seler** korzeniowy, 7 g cebula, 7 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 0.02 g sól biała

Naleśnik z serem i jabłkiem prażonym z frużeliną wiśniową (Olb)

Składniki: 45 g ser twarogowy mistrzów 4% **(mleko)**, 40 g jabłko, 35 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 33 g mąka **pszenna**, typ 500, 30 g twaróg krajanka **(mleko)**, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g**jaja** kurze całe, 3 g skrobia ziemniaczana

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

Twaróg krajanka **(mleko)**: **mleko**, kultury bakterii

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanaka kompotowa, 5 g porzeczki czarne, mrożone

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

Obiad

Zupa ryżowa ze szpinakiem i koperkiem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g ryż biały, 10 g szpinak, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% **(mleko)**, 7 g cebula, 3 g masło **(mleko)**, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0 g czosnek granulowany, 0 g koperek

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% **(mleko)**: śmietanka, kultury bakterii

Kotlet pożarski (Olb)

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g bułka tarta (w) **(pszemica)**, 3 g olej rzepakowy

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

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g ziemniaki, 3 g masło ekstra **(mleko)**, 0.05 g koperek

Surówka wielowarzywna (Olb)

Składniki: 13 g kapusta biała, 10 g kapusta czerwona, 5 g jabłko, 5 g marchew, 4 g ogórek kiszony (w), 3 g**seler** korzeniowy, 2 g olej rzepakowy, 0.04 g musztarda (**gorczyca**), 0.02 g ocet winny

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

Kompot truskawkowo- porzeczkowy (Olb)

Składniki: 13 g truskawki, mrożone, 7 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Deser szarlotkowy z serkiem i cynamonową kruszonką (Olb)

Składniki: 60 g jabłko (w), 21 g ser twarogowy mistrzów 4% **(mleko)**, 9 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) **(mleko)**), 9 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.01 g cynamon

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

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb) **(mleko)**: **mleko** pasteryzowane częściowo odtłuszczone, odtłuszczone

mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem i zieleniną (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g fasola biała, nasiona suche, 13 g makaron (w) **(pszemica)**, 7 g cebula, 3 g masło **(mleko)**, 1 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0.01 g natka pietruszki, 0 g majeranek, 0 g czosnek granulowany

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

Makaron (w) **(pszemica)**: semolina z **pszemicy** durum

Kluski leniwe z masłem (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 30 g twaróg krajanka **(mleko)**, 18 g skrobia ziemniaczana, 11 g mąka **pszenna**, typ 500, 9 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra **(mleko)**, 0.04 g sól biała

Twaróg krajanka **(mleko)**: **mleko**, kultury bakterii

Surówka marchewka z ananasem (Olb)

Składniki: 30 g marchew, 10 g ananas, plastry w syropie
Ananas, plastry w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Kompot wiśniowo- truskawkowy (Olb)

Składniki: 12 g wiśnie bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone