

📅 18.11.2024 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 ml woda, 50 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 1 ml herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko (w) 70 g**📅 19.11.2024 Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (Olb)

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

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane)

Składniki: 50 g chleb baltonowski (pieczywo mieszane) (**pszenica**, **żyto**, **sezam**)

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane) (**pszenica**, **żyto**, **sezam**): mąka **pszenna** typ 750 (46%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (20,4%), sól, drożdże. Może dodatkowo zawierać kminek, mak i **sezam**

Masło (mleko) 7 g**Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)**

Składniki: 20 g dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w): czarne porzeczki, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy, cytryniany wapnia, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 ml woda, 1 ml herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, malina, truskawka, porzeczka

Składniki: 36 g banan (w), 22 g maliny, mrożone, 20 g truskawki, mrożone, 12 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**)

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

📅 20.11.2024 Środa

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 z czerwonej soczewicy, pieczonej papryki i żurawiny (Olb)**

Składniki: 7 g soczewica czerwona, nasiona suche, 4 g papryka czerwona, 2 g cebula, 2 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 1 g olej rzepakowy, 1 g Żurawina suszona (w)

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

Żurawina suszona (w): żurawina, cukier, olej słonecznikowy

Sałata 10 g**Kalarepa** 2 g**Kakao (Olb)**

Składniki: 150 ml **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 mango (Olb)

Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g puree z mango

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

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 21.11.2024 Czwartek

I Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku (Olb)

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

Proziak (Olb)

Składniki: 38 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g kefir (**mleko**), 5 g **jaja** kurze całe, 0.01 g sól biała, 0.01 g soda oczyszczona

Kefir (**mleko**): **mleko**, białka **mleka**, mikroflora kefirowa

Twarożek ze szczypiorkiem (Olb)

Składniki: 13 g twaróg krajanka (**mleko**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g szczypiorek

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**):

śmietanka, kultury bakterii

Ogórek 10 g**Szpinak** 2 g**Herbata czarna z cytryną**

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna, 1 ml herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynka (w) 70 g**📅 22.11.2024 Piątek**

I Śniadanie

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**Pasta jajeczna z tuńczykiem i suszonymi pomidorami (Olb)**

Składniki: 7 g **jaja** kurze całe, 4 g **tuńczyk** kawałki w oleju słonecznikowym (w) (**ryba**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 2 g pomidory suszone w oleju (w)

Tuńczyk kawałki w oleju słonecznikowym (w) (**ryba**):

tuńczyk 95%, olej słonecznikowy, sól

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**):

śmietanka, kultury bakterii

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

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

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

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

II Śniadanie

Smoothie jogurtowe: banan, marchew, brzoskwinia, pomarańcz (Olb)

Składniki: 35 g banan (w), 24 g marchew, mrożona, 18 g brzoskwinia w syropie, 13 g pomarańcza, 10 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**)

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

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

