

📅 09.12.2024 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**📅 10.12.2024 Wtorek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

Składniki: 90 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane (w) (**jęczmień**)

Płatki kukurydziane (w) (**jęczmień**): kaszka kukurydziana 87%, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, sól

Chleb graham (mieszany)

Składniki: 50 g chleb graham (**pszenica**)

Chleb graham (**pszenica**): mąka (graham) **pszenna** typ 1850-20%, mąka **pszenna** typ 750, woda, drożdże, sól, kminek, ekstrakt z prażonego słodu jęczmiennego

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

Rzodkiewka 5 g**Roszonka** 2 g**Herbata czarna bez cukru**

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, marchew, ananas, mango

Składniki: 36 g banan (w), 25 g marchew, 16 g ananas, plastry w syropie (w), 13 g puree z mango, 10 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**)

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

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

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

📅 11.12.2024 Środa

I Śniadanie

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**Pasta z kurczaka i warzyw (Olb)**

Składniki: 6 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 4 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g cebula, 2 g wątróbka kurczaka, 2 g olej rzepakowy, 0.01 g czosnek granulowany

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

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

Pomidor 10 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 brzoskwiniowym (Olb)

Składniki: 80 ml **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**.

📅 12.12.2024 Czwartek

I Śniadanie

Kasza manna na mleku (Olb)

Składniki: 85 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

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**Hummus paprykowy (Olb)**

Składniki: 6 g ciecierzycy, nasiona suche, 5 g papryka czerwona, 4 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Salata lodowa 10 g**Herbata z cytryną bez cukru**

Składniki: 150 ml woda, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynka (w) 70 g**📅 13.12.2024 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**Jajko gotowane**

Składniki: 27 g **jaja** kurze całe

Szczypiorek 2 g**Ogórek** 10 g**Szpinak** 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, wiśnia, jabłko, truskawka (Olb)

Składniki: 35 g banan (w), 22 g wiśnia bez pestek, mrożone, 20 g jabłko (w), 13 g truskawki, mrożone, 10 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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g brokuły, 45 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

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

Neapolitański makaron z kurczakiem i groszkiem zielonym (Olb)

Składniki: 100 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g pulpa pomidorowa (w), 17 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g cebula, 13 g groszek zielony, mrożony, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.02 g czosnek granulowany, 0 g papryka słodka

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

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

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

Lemoniada (2)

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

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Jogurt malina- truskawka (Olb)

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 10 g truskawki, mrożone, 10 g maliny, mrożone

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

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Obiad

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (Olb) (bm)

Składniki: 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza **jęczmienna**, 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 natka pietruszki

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

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

Kotlet mielony drobiowy (Olb)

Składniki: 61 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g**jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g cebula, 3 g olej rzepakowy

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g koperek

Ćwikła (Olb)

Składniki: 40 g burak, 0.03 g ocet winny

Kompot owocowy (Olb)4

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

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

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Obiad

Zupa grochowa z kiełbasą i z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g groch, nasiona suche, 15 g kiełbasa (w), 10 g makaron (w) (**pszenica**), 7 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany, 0 g majeranek

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

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

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

Makaron z twarogiem (Olb)

Składniki: 120 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 50 g twaróg krajanka (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**), 0.01 g sól biała

Makaron (w) (g) (**pszenica**): semolina z **pszenicy** durum
Twaróg krajanka (**mleko**): **mleko**, kultury bakterii

Kompot wiśniowo- porzeczkowy (Olb)

Składniki: 13 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7 g porzeczki czarne, mrożone

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

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 (**pszenica**), 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

Ryż z sosem truskawkowym (Olb) (ob)

Składniki: 160 g ryż biały, gotowany, 46 g truskawki, mrożone, 40 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 4 g skrobia ziemniaczana

Kompot śliwkowo- jabłkowy (Olb)

Składniki: 9 g Śliwki bez pestek, mrożone, 6 g jabłko (w), 5 g mieszanka kompotowa

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

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb)

Obiad

Krem wielowarzywny z dodatkiem prażonych pestek słonecznika (Olb)

Składniki: 55 g ziemniaki, 30 g brokuły, mrożone, 25 g kалаfiór, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g groszek zielony, mrożony, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g słonecznik, nasiona, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany

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

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

Pulpety rybne w sosie koperkowym (Olb)

Składniki: 60 g **miruna** (**ryba**), 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 13 g cebula, 11 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 7 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek

Śmietanka 33% UHT (w) (**mleko**): śmietanka, białka **mleka** , błonnik z cykroii - inulina

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

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

Kasza kuskus (g) (pszenica) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i rzodkiewką na sosie vinegret (Olb)