

📅 02.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**

200 g

**Bułka pszenna z masłem**Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe, 7 g masło ekstra ( **mleko**)Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Miód pszczeli 10 g

Banan 20 g

**Herbata żurawinowa**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata żurawinowa

## II Śniadanie

**Koktajl z jagodami**Składniki: 80 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g czarne jagody, mrożone

## Posiłek

**Krem z marchewki z ziemniakami i napojem migdałowym**Składniki: 125 g woda, 63 g marchew, 61 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g napój **migdałowy**, 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, porNapój **migdałowy**: Woda, **migdały**, emulgator: lecytyna (ze słonecznika); sól morską📅 03.09.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Kakao na mleku**Składniki: 150 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno**Chleb pszenno-żytni** 30 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól**Masło ekstra (mleko)** 7 g**Ser twarogowy półtłusty (mleko)** 30 g**Pomidor** 20 g

## II Śniadanie

**Panna cotta z musem malinowym**Składniki: 80 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 50 g maliny, mrożone, 20 g jogurt grecki (**mleko**), 3 g cukier z prawdziwą wanilią, 3 g Żelatyna, 3 g miód pszczeli Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury bakterii

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

## Posiłek

**Barszcz z ziemniakami**Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowyWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por📅 04.09.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Kasza kukurydziana** 15 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**

200 g

**Chleb żytni razowy** 20 gSkładniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Paszтет drobiowy z warzywami**Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie, 1 g olej rzepakowyWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por**Ogórek kiszony** 20 g**Herbata malinowa, bez cukru**

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata malinowa

Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

## II Śniadanie

**Kisiel wiśniowy własnego wyrobu**

Składniki: 100 g woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana

## Posiłek

**Zupa krem z fasolki szparagowej**Składniki: 125 g woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza kuskus (**pszenica**), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowyWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, porAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 05.09.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Płatki kukurydziane** 20 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**

200 g

**Bułka pszenna z masłem**Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra ( **mleko**)Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier**Pasta rybna z warzywami**Składniki: 30 g **Łosoś** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 0 g pieprzWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por**Rzodkiewka** 20 g**Herbata owoce lasu, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata owoce lasu

Herbata owoce lasu: Kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

## II Śniadanie

**Mus marchwiowo - dyniowy**

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

## Posiłek

**Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami**Składniki: 130 g woda, 60 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kapusta kiszona, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

📅 06.09.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Płatki jęczmienne** 15 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**

200 g

**Kanapka z pieczywa graham z masłem**Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra ( **mleko**)Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Jajecznica**Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy**Ogórek** 20 g**Herbata rooibos, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

## II Śniadanie

**Biszkopty podłużne (pszenica, jajka)**

15 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%** 100 g

## Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną**Składniki: 135 g woda, 50 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona ( **seler**), 15 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskieBukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

## Obiad

### Gołąbki bez zawijania z indyka w sosie pomidorowym

Składniki: 60 g kapusta włoska, 35 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 30 g ryż biały, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g woda, 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kompot jabłkowy

Składniki: 110 g woda, 40 g jabłko

## Podwieczorek

**Arbuz** 100 g

## Obiad

### Potrawka cielęca

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g cielęcina, udziec, 10 g woda, 5 g koperek, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

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

### Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

30 g

### Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 130 g woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

**Gruszka** 100 g

## Obiad

### Jajko sadzone

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

### Ziemniaki 80 g

### Bukiet jarzyn

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony

### Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

### Kompot truskawkowy

Składniki: 150 g woda, 35 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

**Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

### Mus ananasowy

Składniki: 50 g ananas

## Obiad

### Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

### Surówka z buraka, jabłka i cebuli

Składniki: 40 g burak, 10 g jabłko, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy

### Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 50 g maliny, mrożone

## Podwieczorek

**Banan** 80 g

## Obiad

### Kuleczki rybne z warzywami

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

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

### Ziemniaki 80 g

### Sos porowy

Składniki: 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 0 g por

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

### Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona

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

## Podwieczorek

**Jabłko** 100 g

📅 09.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Płatki jęczmienne** 15 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
200 g**Chleb pszenny zwykły** 20 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, suche drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Szynka delikatesowa z kurczaka** 20 g**Papryka czerwona** 20 g**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata owocowa

## II Śniadanie

**Woda z cytryną i miętą**

Składniki: 200 g woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 0 g mięta

**Chrupki kukurydziane** 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

## Posiłek

**Zupa ogórkowa z ziemniakami**Składniki: 125 g woda, 60 g ziemniaki, 50 g ogórek kiszony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

## Obiad

**Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami**Składniki: 50 g brzoskwinia, 40 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe**Kompot owocowy bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 10.09.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Makaron pszenny bezjajeczny** 20 gSkładniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
200 g**Bułka pszenna z masłem**Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier**Twarożek z koperkiem**Składniki: 20 g twaróg sernikowy (**mleko**), 2 g koperekTwaróg sernikowy (**mleko**): Serek śmietankowy, twaróg**Rzodkiewka** 20 g**Herbata melisa z truskawką, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z melisy z truskawką

Herbata z melisy z truskawką: ziele melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus

## II Śniadanie

**Frytki warzywne pieczone**Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 5 g olej rzepakowy, 3 g przyprawa ziołowa

## Posiłek

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**Składniki: 135 g woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

## Obiad

**Kuleczki rybne z warzywami**Składniki: 50 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprzWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por**Ziemniaki** 80 g**Kompot jabłkowy, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko

**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

📅 11.09.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Płatki kukurydziane** 20 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
200 g**Chleb orkiszowy** 20 gSkładniki: mąka pszenna- orkiszowa, woda, otręby pszenne- **orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka pszenna- orkiszowa pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, stód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Pasztet z ciecierzycy pieczonej**Składniki: 20 g ciecierzycza konserwowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszkiWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

## II Śniadanie

**Koktajl z jagodami**Składniki: 80 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 40 g czarne jagody, mrożone

## Posiłek

**Krem z dyni i batatów**Składniki: 125 g woda, 60 g ziemniaki, 30 g dynia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g bataty, 4 g dynia, pestki, łuskane, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

## Obiad

**Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym**Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowyMakaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnejWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por**Kompot truskawkowy**

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 12.09.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Płatki ryżowe** 15 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
200 g**Chleb pszenny zwykły** 20 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, suche drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Pasta z soczewicy z warzywami**Składniki: 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprzWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por**Ogórek kiszony** 20 g**Herbata żurawinowa**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata żurawinowa

## II Śniadanie

**Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym**Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g Żółtko **jaja** kurzego, 8 g skrobia ziemniaczana

## Posiłek

**Rosół wołowo- drobiowy z makaronem**Składniki: 180 g woda, 40 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g wołowina pieczeń, 0 g udo z kurczaka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskieMakaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

## Obiad

**Potrąwka drobiowo - wołowa z warzywami**Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g woda, 20 g wołowina pieczeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz, 1 g ziola prowansalskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por**Ziemniaki** 80 g**Kompot śliwkowy**

Składniki: 100 g woda, 50 g Śliwki

📅 13.09.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Kakao na mleku**Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno**Bułka pszenna z masłem**Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 7 g masło ekstra (**mleko**)Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier**Ser gouda tłusty (mleko)** 15 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato**Pomidor** 20 g

## II Śniadanie

**Mus z selera i banana**Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

## Posiłek

**Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**Składniki: 150 g woda, 60 g ziemniaki, 50 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

## Obiad

**Jajko gotowane**Składniki: 60 g **jaja** kurze całe**Sos paprykowy**

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

**Marchewka z groszkiem i masłem**Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona, 4 g masło ekstra (**mleko**)

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

**Kasza kuskus (pszenica)** 30 g**Kompot owocowy bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

**Gruszka** 100 g

Podwieczorek

**Arbuz** 100 g

Podwieczorek

**Banan** 100 g

Podwieczorek

**Jabłko** 100 g

Podwieczorek

**Morele** 100 g