



📅12.05.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

Składniki: mąka **żytnia**,woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże sól **jęczmienny** nasiona słonecznika

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Kremowy twarożek z rzodkiewką 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko** ) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) rzodkiewka

Jabłko ½ szt

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

Składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.

Zupa

Krupnik z perłową kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda ziemniaki kasza jęczmienna perłowa (**jęczmień**) marchew pietruszka korzeń lubczyk majeranek

Obiad

Makaron spaghetti 120g

Składniki: mąka z **pszenicy** durummąka **pszenna**.

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona soczewica sucha, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek oregano bazylia olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Różowe smoothie 150ml

Składniki: woda banan maliny czarne jagody jabłko jeżyny czerwona porzeczka

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

📅13.05.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy durum** (mąka z **pszenicy durum** woda) sól woda nasiona słonecznika siemę lniane pestki dyni

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Rzodkiewka 25g

Gruszka 1/2szt

Herbata Leśne co nieco 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc jeżyny (10%), aromaty, liść stewii, owoc poziomki (0,1%)

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) woda marchew ryż pietruszka, korzeń por Śmietanka 30% (**mleko**) pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Kotleciki jajeczne w sosie koperkowym 50g/50ml

Składniki: mąka **pszenna** **jaja** ziemniaki cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka marchew cebula Bułka tarta (**pszenica**)olej rzepakowy Śmietanka 30% (**mleko** ) koperek

Kasza **bulgur** 120g

Surówka z kapusty pekińskiej 60g

Składniki: kapusta pekińska marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy 150ml

Składniki: woda jabłka rabarbar

Podwieczorek

Budyń śmietankowy z musem

truskawkowym 150g

Składniki: **mleko** śmietanka 30% (**mleko**) mąka **pszenna** truskawki

📅14.05.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 60g

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia**, **razowa**, suszona marchew, mąka **pszenna**, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

Masło 5g

Składniki śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego**83%

Twarożek z brzoskwiniami (wyrób własny) 30g

Składniki: ser biały ( **mleko** pasteryzowane kultury bakterii mlekowych) jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) brzoskwinie

Słupki marchwi 20g

Herbata Idziemy na jagody 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czernicy (0,3%), owoc figi (0,3%)

Zupa

Botwinka z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki botwina marchew pietruszka korzeń sok z cytryny koperek Śmietanka 30% (**mleko**)

Obiad

Warzywne kotleciki z ciecierzycy i kukurydzy 2 szt

Składniki: ciecierzycza sucha kukurydza gotowana mąka **pszenna** **jaja** koperek brokuł oregano

Ryż 120g

Salatka z ogórków kiszonych 60g

Składniki: ogórek kiszony( ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyzca**), olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Mini Margherita 1szt

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) mąka **pszenna** oliwa z oliwek drożdże woda sól cukier marchew mozzarella (**mleko** sól kultury bakterii mlekowych) bazylia oregano

📅15.05.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni 60g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże sól **jęczmienny**.

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Jajko gotowane na twardo 1szt

Pomidor 20g

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Zalewajka babci Ani 300ml

Składniki: woda, ziemniaki marchew pietruszka korzeń zakwas **pszenny** (woda, mąka **pszenna**) czosnek ziele angielskie liść laurowy majeranek śmietanka 36% (**mleko**)

Obiad

Panierowany kotlecik z kalafiora 50g

Składniki kalafior zielona soczewica mąka **pszenna** **jaja** **mleko** cytryna (sok)

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z młodej kapusty białej z

marchewką 60g

Składniki: młoda kapusta marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda jabłka truskawki

Podwieczorek

Chałka z konfiturą wiśniową 60g

Składniki: mąka **pszenna** woda , **jaja**, olej rzepakowy, cukier ,drożdże, konfitura wiśniowa: wiśnie, pektyna jabłkowa

📅 16.05.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

Składniki: mąka **żytnia** zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) woda mąka **żytnia** **razowa**, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, mąka **pszenna**, sól, drożdże, kwas askorbinowy

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Półmisek kolorowych warzyw(roszponka,

pomidorki koktajlowe, papryka) 45g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

Zupa

Krupnik z perłową kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda ziemniaki kasza jęczmienna perłowa (**jęczmień**) marchew pietruszka korzeń lubczyk majeranek

Obiad

Pampuchy 2szt

Składniki: mąka **pszenna** **jaja**, drożdże woda cukier sól,

Polewa jogurtowo-truskawkowa 80ml

Składniki: jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) truskawki

Surówka z marchewki i jabłka 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Woda z melisą i pomarańczą 150ml

Składniki: woda melisa świeża pomarańcza

Podwieczorek

Chlebek chrupki 10g

Składniki: 60,1% mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, 2,6% błonnik **pszenny**, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, 2%, inulina

Pasta z białej fasoli z cebulką, majerankiem I jabłkiem 30g

Składniki: biała fasola sucha cebula jabłko majeranek oliwa z oliwek

