

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

📅 24.02.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb graham 60g

Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850,drożdże,sól

Masło 5g

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

Plasterki szynki drobiowej 20g

Składniki: Mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Jabłko 1/2szt

Herbata dzika róża 200ml

Składniki: owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki brokuly marchew pietruszka korzeń koperek por Śmietanka 30% **(mleko)** sól pieprz

Obiad

Makaron penne 120g

Składniki: mąka z **pszenicy** durum mąka **pszenna**

Sos neapolitański 120g

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

Surówka z białej kapusty z papryką i koperkiem 60g

Składniki: biała kapusta papryka czerwona koperek olej rzepakowy

Woda z imbirem i pomarańczą 200ml

Składniki: woda korzeń imbiru pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt naturalny z mango i siemieniem

Inianym 150ml

Składniki: jogurt naturalny 2%tł**(mleko)** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) pulpa mango 100% siemie lniane

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

📅 25.02.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb Baltazar 60g

Składniki: woda mąka **pszenna** suszony zakwas żytni (mąka **żytnia** woda) płatki ziemniaczane słód **jeczmienny** len **sezam** sól stoniecznik_czosnek nasiona czarnuszki

Masło 5g

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

Serek wiejski z rzodkiewką 30g

Składniki: twaróg ziarnisty **(mleko)** śmietanka 18% **(mleko)** sól rzodkiewka sól pieprz

Pomarańcza 1/2szt

Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

Zupa

Barszcz biały na zakwasie z ziemniakami 300ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas żytni (mąka **żytnia** mąka **pszenna** czosnek) Śmietanka 30% **(mleko)** sól pieprz majeranek

Obiad

Kotleciki wieprzowe 50g

Składniki: łopatka wieprzowa **jaja** bułka weka (mąka **pszenna** woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek tymianek stodka papryka

Kasza pęczak z warzywami 170g

Składniki: kasza **peczak** papryka kolorowa kukurydza gotowana zielony groszek oliwa z oliwek

Kompot jabłkowy z kardamonem 200ml

Składniki: woda jabłka kardamon

Podwieczorek

Chlebek chrupki 10g

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

Konfitura śliwkowa 10g

Składniki: śliwki pektyna jabłkowa

Menu standard 24.02-28.02.2025

📅 26.02.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60g

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

Masło 5g

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

Jajecznica 60g

Składniki: **jaja mleko**

Gruszka 1/2szt

Papryka 20g

Herbata Prosto z lasu 200ml

Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czernicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)

Zupa

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew koperek pietruszka, korzeń por zielony groszek Śmietanka 30% **(mleko)** sól

Obiad

Pieczone fileciki z kurczaka w ziołach 50g

Składniki: polędwiczki z kurczaka olej rzepakowy tymianek oregano bazylia stodka papryka

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki śmietanka 30% **(mleko)** **mleko** masło(śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %)

Warzywa gotowane na parze 60g

Składniki: brokuly kalafior marchew olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-śliwkowy 200ml

Składniki: woda gruszka śliwki

Podwieczorek

Domowy kisiel wiśniowy 150ml

Składniki: woda wiśnie mąka ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅 27.02.2025 Czwartek

I Śniadanie

Owsianka z daktylami 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tł płatki owsiane (**owies**) daktyle

Chleb z pradawnych zbóż 30g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **orkiszowa** mąka **orkisz** baulander **pszenica** khorasan **pszenica** plaskurka **pszenica** samopsza zakwas **orkiszowy** (mąka **orkiszowa** woda) woda sól drożdże

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 20g

Herbata miętowa 200ml

Składniki: woda herbata mięta

Zupa

Krem z buraka z jabłkiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki buraki jabłko marchew pietruszka korzeń sok z cytryny śmietanka 30%**(mleko)**

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham (mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850 drożdże,sól)

Obiad

Kotleciki z łososia z koperkiem 50g

Składniki: Łosoś świeży (**ryba**) **jaja** cebula bułka tarta (**pszenica**) koperek

Kasza bulgur (bulgur) 120g

Surówka z kiszanej kapusty z kminkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) kminek mielony

Kompot żurawinowo-jabłkowy 200ml

Składniki: woda żurawina jabłko

Podwieczorek

Pączek 1szt

Składniki: cukier mąka pszenna jajka sól wzbogacona jodem emulgator enzymy barwnik (beta karoten) ethylwanilia olej rzepakowy drożdże

28.02.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jeczmienny** nasiona stoniecznika

Masło 5g

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

Schab pieczony 20g

Składniki: schab pieczony czosnek majeranek tymianek kolendra sól pieprz

Ogórek zielony 20g

Kakao 180ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2%tł kakao 16%

Zupa

Zupa fasolowa z majerankiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki biała fasola sucha pietruszka korzeń marchew por majeranek pieprz

Obiad

Mus z pieczonych jabłek z rodzynkami i żurawiną 120g

Składniki: jabłka żurawina suszona rodzynki cynamon

Ryż 120g

Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 60g

Składniki: marchew jogurt naturalny 2% tłuszczu **(mleko)**

Kompot wiśniowo-gruszkowy 200ml

Składniki: woda gruszka wiśnia

Podwieczorek

Ciasto jogurtowe ze śliwką 1szt

mąka **pszenna** typ 450 **jaja** kurze całe jogurt naturalny 2% tłuszczu **(mleko)** cukier śliwkii olej rzepakowy cukier z prawdziwą wanilią proszek do pieczenia (**pszenica mleko**)

