

MENU MARZEC 2020

| Tydzień 1: 02-06.03.2020 | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad: II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 02.03.2020 | Pieczywo mieszane wiejskie i razowe 1) z masłem 7), z szynką wieprzową, serem żółtym 7), kietki, herbata z mlekiem 7). | Brokułowa 9) na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną 7). | Makaron w sosie twarogowo-jogurtowym 1)7). | Kisiel, jabłko. |
| Wtorek 03.03.2020 | Owsianka na mleku 1)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką delikatesową z kurczaka, papryka. | Krupnik 9) na udźcu z indyka z kaszą jęczmienną i ziemniakami. | Kotlet schabowy 1), puree ziemniaczane 7), marchewka duszona z groszkiem. | Jogurt naturalny 7) z owocami, talarek ryżowy. |
| Środa 04.03.2020 | Pieczywo mieszane wiejskie i różności 1) z masłem 7), szynką z Pasieki, twarożkiem wiejskim 7), ogórek świeży, kakao 7). | Rosół 9) z kury z makaronem 1). | Ryż z warzywami i kurczakiem. | Cząstka gruszki, chrupki kukurydziane. |
| Czwartek 05.03.2020 | Jajecznica na mleku 3)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), kiełbasą drobiową, rzodkiewka, herbata z mlekiem 7). | Jarzynowa 9) na skrzydle z indyka z ziemniakami i śmietaną 7). | Sztuka pieczonego mięsa, kasza bulgur 1), buraczki tarte z jabłkiem i cebulką. | Kromka pieczywa żytniego 1) z masłem 7), serem żółtym 7), sałata, cząstka kiwi. |
| Piątek 06.03.2020 | Bułka grahamka 1) z masłem 7), kurczakiem gotowanym, pastą z makreli i twarogu 4)7), szczypiorek, herbata z mlekiem 7). | Ogórkowa 9) na wywarze jarzynowym z ziemniakami i śmietaną 7). | Kotlet z morszczuka 1)4), ziemniaki z wody, surówka z kiszanej kapusty. | Budyń 7), cząstka pomarańczy. |

| Tydzień 2: 09-13.03.2020 | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|--|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad:II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 09.03.2020 | Pieczywo mieszane wiejskie i razowe 1)z masłem 7), szynką delikatesową z kurczaka, serem żółtym 7), sałata, herbata z mlekiem 7). | Pomidorowa 9) na udkach z kurczaka z ryżem i śmietaną 7). | Pierogi z owocami i śmietaną 1)7). | Kisiel, mandarynka. |
| Wtorek 10.03.2020 | Płatki kukurydziane z mlekiem 7), pieczywo żytnie 1)z masłem 7), szynką z Komina, papryka. | Kalafiorowa 9) na skrzydle z indyka z kaszą manną 1), ziemniakami i śmietaną 7). | Pierś z kurczaka na parze w sosie śmietanowo-brokułowym 7), kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą. | Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego 7), cząstka jabłka. |
| Środa 11.03.2020 | Pieczywo mieszane wiejskie i graham 1) z masłem 7), serkiem śmietankowym 7), szynką z Pasieki, rzodkiewką, kawa zbożowa z mlekiem 1)7). | Kapuśniak 9) na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną 7). | Spaghetti 1) bolognese. | Budyń 7), cząstka gruszki. |
| Czwartek 12.03.2020 | Kasza jaglana z musem brzoskwinowym, pieczywo żytnie 1)z masłem 7), kiełbasą drobiową ogórkiem świeżym, herbata z mlekiem 7). | Barszcz czerwony 9) na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną 7). | Gulasz 1) z udźca z indyka, kasza jęczmienna 1), surówka z czerwonej kapusty. | Kromka pieczywa żytniego 1) z masłem 7), serem żółtym 7), pomidorem, cząstka kiwi. |
| Piątek 13.03.2020 | Pieczywo mieszane wiejskie i razowe na miodzie 1)z masłem 7) , pastą jajeczno-serową 3)7), kurczakiem gotowanym, szczypiorek, herbata z mlekiem 7). | Jarzynowa 9) na wywarze jarzynowym z ziemniakami i śmietaną 7). | Paluszki rybne 1)4), puree ziemniaczane 7), surówka z marchewki, pora i jabłka w śmietanie 7). | Ciasto 1) z owocami, winogrona. |

| Tydzień 3: 16-20.03.2020 | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad:II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 16.03.2020 | Pieczyno mieszane wiejskie i razowe 1) z masłem 7), szynką wieprzową , twarożkiem grani 7), kiełki, herbata z mlekiem 7). | Ogórkowa 9) na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną 7). | Penne w sosie napoli z tartym serem 1)7). | Banan, chrupki kukurydziane. |
| Wtorek 17.03.2020 | Owsianka na mleku 1)7), pieczywo żytnie 1)z masłem 7), szynką z Komina, rzodkiewka. | Rosół 9) z kury z makaronem 1). | Nugetty 1), ryż na sypko, surówka z selera i jabłka w śmietanie 9)7). | Jogurt naturalny 7) z owocami, cząstka gruszki. |
| Środa 18.03.2020 | Pieczyno razowe wiejskie i rozmaitości 1) z masłem 7), serem żółtym 7), paszтетem pieczonym, papryka, kawa zbożowa z mlekiem 1)7). | Wiejska 9) z kiełbasą i ziemniakami. | Naleśniki z twarogiem, brzoskwinia i śmietaną 1)3)7). | Babeczki cytrynowe 1), winogrona. |
| Czwartek 19.03.2020 | Jajecznica na mleku 3)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką delikatesową z kurczaka ogórek świeży, herbata z mlekiem 7). | Jarzynowa 9) na skrzydle z indyka z ziemniakami i śmietaną 7). | Klopsy w delikatnym sosie chrzanowym 1)7), kasza jęczmienna 1), surówka z marchewki i ananasa. | Kromka pieczywa żytniego 1) z masłem 7), serkiem śmietankowym 7), pomidor, cząstka jabłka. |
| Piątek 20.03.2020 | Bułka grahamka 1)z masłem 7), pastą z makreli i twarogu 4)7), kiełbasą drobiową, szczypiorek, herbata z mlekiem 7). | Owocowa z makaronem i śmietaną 7)1). | Kotlet z dorsza 1)4), ziemniaki z wody, surówka z kapusty kiszanej. | Kasza manna na mleku 1)7)z kleksem owocowym, cząstka pomarańczy. |

| Tydzień 4: 23-27.03.2020 | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|---|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad: II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 23.03.2020 | Pieczycwo mieszane wiejskie i rozmaitości 1) z masłem 7), szynką z Komina, białym serem 7), kiełki, herbata z mlekiem 7). | Pomidorowa 9) na udkach kurczaka z makaronem 1)i śmietaną 7). | Pierogi 1) z mięsem i duszoną cebulką. | Gruszka, ogórek świeży- słupki. |
| Wtorek 24.03.2020 | Parówki, pieczywo żytnie 1) z masłem 7), żółtym serem 7), pomidor, herbata z mlekiem 7). | Kapuśniak 9) na mięsie wieprzowym z ziemniakami śmietaną 7). | Kurczak pieczony, puree ziemniaczane 7), surówka z marchewki, pora i jabłka w śmietanie 7). | Budyń 7), cząstka kiwi. |
| Środa 25.03.2020 | Pieczycwo mieszane wiejskie i razowe 1)z masłem 7), pastą z twarogu 7), kiełbasą drobiową, ogórek świeży, kakao 7). | Krupnik 9) z gałkami, kaszą jęczmienną 1) i ziemniakami. | Ryż z jabłkiem i cynamonem. | Galaretka owocowa, cząstka pomarańczy. |
| Czwartek 26.03.2020 | Płatki kukurydziane z mlekiem 7), pieczywo żytnie 1)z masłem 7), serkiem śmietankowym 7), rzodkiewka. | Żurek 9)1)7) z białą kiełbasą i ziemniakami. | Indyk duszony w białym sosie 1)7), kasza gryczana niepalona, surówka z czerwonej kapusty i tartej gruszki w śmietanie 7). | Chałka 1)3)7)z powidłami śliwkowymi, winogrona. |
| Piątek 27.03.2020 | Pieczycwo mieszane wiejskie i graham 1)z masłem 7), kurczakiem gotowanym, pastą jajeczno-serową 3)7), szczypiorek, herbata z mlekiem 7). | Koperkowa 9) na wywarze jarzynowym z ziemniakami i śmietaną 7). | Paluszki rybne 1)4), ryż na sypko, surówka kapusty pekińskiej, świeżego ogórka i papryki w ziołowym dresingu. | Kisiel, cząstka jabłka. |

| Tydzień 5: 30-31.03.2020 | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|-------------------------------|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad: II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 30.03.2020 | Pieczycwo mieszane wiejskie i rozmaitości 1)z masłem 7), kiełbasą drobiową, serkiem śmietankowym 7), kiełki, herbata z mlekiem 7). | Rosół 9) z kury z makaronem 1). | Risotto z warzywami i kurczakiem. | Banan, ogórek świeży- słupki. |
| Wtorek 31.03.2020 | Kasza manna na mleku 1)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką z Pasieki, rzodkiewka. | Fasolowa 9) na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną 7). | Bitki duszone w sosie własnym 1), kasza gryczana, surówka z, marchewki i jabłka. | Budyń 7), częstka kiwi. |

WYKAZ POTRAW I SPIS PRODUKTÓW MARZEC 2020

PIECZYWO:

wiejskie 35 g: mąka pszenna 58%, woda, mąka żytnia 42%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól

żytnie 20 g: mąka żytnia 10%, woda, mąka pszenna 90%, drożdże, sól, smalec

razowe 20 g: mąka żytnia razowa 10%, woda, mąka żytnia 90%, mąka pszenna, drożdże, sól

razowe na miodzie 20 g: mąka żytnia razowa, woda mąka żytnia jasna, mąka pszenna, miód sztuczny 4,%, cukier, ekstrakt słodu z prażonego jęczmienia, drożdże, sól

razowe na miodzie ze słonecznikiem 20 g: mąka żytnia razowa, woda mąka żytnia jasna, mąka pszenna, ziarna słonecznika, cukier, ekstrakt słodu z prażonego jęczmienia, drożdże, sól

pełnoziarniste 20 g: żyto krojone 60%, woda, mąka razowa, ekstrakt słodu jęczmiennego, drożdże, sól

graham 20 g: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól

żytnie 20 g: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, drożdże

bulka grahamka 40 g: mąka pszenna graham 41%, mąka pszenna, woda, drożdże, mąka żytnia, sól, cukier, ekstrakt słodu jęczmiennego

chalka 20 g: mąki pszennej, mleka 2 %, drożdże, sól, cukier, masło 82 %, jajka

Pieczycwo jest produkowane na naturalnym zakwasie.

DODATKI ŚNIADANIOWE:

Pastajajeczno-serowa 20 g: jajka, ser gouda, jogurt naturalny

Pasta z makreli i twarogu 20 g: makreła wędzona (zmiksowana), twaróg biały, jogurt naturalny

Pasta twarogowa 20 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii mlekowych, śmietana 12 %

Serek śmietankowy 15 g: serek śmietankowy, sól, białka mleka

Twarożek wiejski 30 g: twaróg, śmietanka pasteryzowana, sól

Twarożek grani 30 g: twaróg, śmietanka pasteryzowana, sól

Twaróg (biały ser) 30 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii mlekowych

Dżem 100% owoców 20 g: wiśnie (truskawki, brzoskwinie) zagęszczony sok jabłkowy, pektyny

Powidła śliwkowe 20 g: śliwki węgierki, cukier, cynamon

Płatki kukurydziane 20 g: płatki kukurydziane: Lubella catering- mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy jęczmienny, cukier, sól, barwniki: karoteny, karmel.

Płatki owsiane 10 g: 100% płatki owsiane

Kasza jaglana 10 g: kasza jaglana 100%

Kasza manna 10 g: otrzymana z ziarna pszenicy 100%

Ser żółty gouda 20 g: mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancja konserwująca: azotan potasu; barwnik: annato. Produkt może zawierać pochodne jaj.

Kawa zbożowa 1 g: Inkazoża 72% (jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy - prażone

Kakao 1g: DecoMorreno: Kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%)

Kielki 1 g: Vital fresh

Wędliny:

Szynka delikatesowa z kurczaka 20 g: Produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce nie jadalnej. Składniki: mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakt przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).

Szynka wieprzowa 20 g: 98% mięsa wieprzowego z szynki, sól, glukoza, cukier, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw, kultury starterowe bakterii.

Szynka z Pasieki 20 g: filet z kurczaka 78%, udka z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.

Kurczak gotowany 20 g: mięso z piersi kurczaka (90%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca azotyn. Produkt może zawierać soję, gorczycę pochodne mleka (w tym laktozę).

Kiełbasa drobiowa 20 g: mięso z piersi kurczaka 93%, woda, sól, białko *sojowe*, przyprawy (zawierają *gorczycę*), ekstrakty i aromaty przypraw (w tym dymu wędzarniczego), przeciwutleniacz: askorbinian sodu, cukier, dekstroza, substancja konserwująca: azotyn sodu.

Kiełbasa swojska 20 g: mięso wieprzowe, mięso drobiowe, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, cukier

Biała kiełbasa 10 g: mięso wieprzowe 92%, woda, sól, ekstrakty przypraw, przyprawy, jelita wieprzowe

Pasztet pieczony 25 g: mięso wieprzowe mielone, wątróbka drobiowa mielona, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, majeranek, marchewka, pietruszka, słonina.

Parówki z szynki (Nowak) 35 g: mięso z szynki wieprzowej 94 %, skrobia ziemniaczana, woda, sól, regulatory kwasowości, ekstrakty przypraw, aromaty, ekstrakt drożdży, substancja konserwująca. Produkt może zawierać soję, gorczycę pochodne mleka (w tym laktozę).

ZUPY:

Brokułowa na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną: mięso wieprzowe, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, ziemniaki, śmietana 18%

Krupnik na udźcu z indyka z kaszą jęczmienną i ziemniakami: woda, udziec z indyka, liść laurowy, sól, pieprz, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, kasza jęczmienna, ziemniaki

Rosół z kury z makaronem: kura rosółowa, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron Lubella (mąka z pszenicy durum)

Jarzynowa na skrzydle z indyka z ziemniakami i śmietaną: skrzydła z indyka, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, kalafior, ryż paraboliczny, śmietana 18%

Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i śmietaną: woda, liść laurowy, czosnek, sól, marchew, pietruszka, seler, por, ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietana 18%, olej rzepakowy

Pomidorowa na udkach z kurczaka z ryżem i śmietaną: udka z kurczaka, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, ryż paraboliczny

Kalafiorowa na skrzydle z indyka z kaszą manną, ziemniakami i śmietaną: skrzydło I ndyka, woda, liść laurowy, sól, olej rzepakowy, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, kalafior, ziemniaki, śmietana 18%

Kapuśniak na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną: udziec z indyka, woda, cebula, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta biała, ziemniaki, śmietana 18%

Barszcz czerwony na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną: mięso wieprzowe, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, fasola, buraki, ziemniaki, śmietana 18%

Jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i śmietaną: woda, liść laurowy, czosnek, sól, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, kalafior, ziemniaki, olej rzepakowy, śmietana 18%

Ogórkowa na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną: udka z kurczaka, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietana 18%

Wiejska z kielbasą i ziemniakami: kielbasa podwawelska, woda, liść laurowy, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki

Owocowa z makaronem i śmietaną: woda, wiśnie, makaron Lubella (mąka z pszenicy durum)
mąka pszenna, cukier, sól, śmietana 18 %

Pomidorowa na udkach z kurczaka z makaronem i śmietaną: udka z kurczaka, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, makaron Lubella (mąka z pszenicy durum), śmietana 18%

Kapuśniak na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną: mięso wieprzowe, woda, cebula, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta biała, ziemniaki, śmietana 18%

Krupnik z gałkami z kaszą jęczmienną i ziemniakami: woda, mięso wieprzowe, liść laurowy, sól, pieprz, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, kasza jęczmienna, ziemniaki

Żurek z białą kielbasą i ziemniakami: woda, zakwas, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, biała kielbasa, śmietana 18%

Koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i śmietaną: woda, liść laurowy, czosnek, sól, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki, olej rzepakowy, śmietana 18%

Fasolowa na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną: udziec z indyka, woda, sól, marchew, pietruszka, seler, por, fasolka szparagowa, , ziemniaki, śmietana 18%

Gramówka składników zup:

ziemniaki 60 g, marchew 65 g, seler 10 g, pietruszka 10 g, por 5 g, śmietana 10 g, dodatek warzywny (brokuł, kalafior, kapusta, buraki: 60 g), mięso 10 g

II DANIA:

Makaron w sosie twarogowo- jogurtowym: makaron Lubella (mąka z pszenicy durum), jogurt naturalny, twaróg biały półtłusty, sól, cukier

Kotlet schabowy: mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, pieprz, olej rzepakowy

Ryż z warzywami I kurczakiem : ryż paraboliczny, filec z piersi kurczaka, cukinia, marchew, papryka, sól, kurkuma, śmietana 30 %

Sztuka pieczonego mięsa: mięso wieprzowe, sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy

Pierogi z owocami i śmietaną: mąka pszenna, truskawki, cukier, sól, olej rzepakowy, śmietana 18 %

Pierś z kurczaka na parze w sosie śmietanowo- brokułowym: filec z piersi z kurczaka, sól, pieprz, olej rzepakowy, śmietana 30 %, brokuł, marchew

Spaghetti bolognese: mięso wieprzowe, makaron Lubella (mąka z pszenicy durum), sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, marchew, zioła prowansalskie, olej rzepakowy

Gulasz z udźca z indyka: udziec z indyka, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy, cebula, liść laurowy, ziele angielskie

Penne w sosie napoli z tartym serem: makaron penne, sos pomidorowy, marchew, pomidory, ser żółty gouda

Nuggetsy: filet z piersi kurczaka, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, pieprz

Naleśniki z twarogiem i śmietaną: mleko 2% spożywcze homogenizowane, woda, jajka, mąka pszenna, sól, twaróg, brzoskwinie, olej rzepakowy, śmietana 18%

Klopsy w delikatnym sosie chrzanowym: mięso wieprzowo- drobiowe, cebula, sól, pieprz, marchewm chrzan tarty, śmietana 12%

Pierogi z mięsem i duszoną cebulką: mięso wieprzowe, mąka pszenna, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy

Kurczak pieczony: pałki kurczaka, sól, pieprz, tymianek, olej rzepakowy

Ryż z jabłkiem i cynamonem: ryż paraboliczny, jabłka, cynamon, sól

Indyk duszony w białym sosie: filet z piersi indyka, marchew, natka pietruszki, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana 30 %

Risotto z warzywami i kurczakiemw: ryż paraboliczny, filet z piersi kurczaka, cukinia, marchew, papryka, sól

Paluszki rybne: flety z mintaja (65%) (mrożone na morzu, bezpośrednio po połowie, z certyfikowanych łowisk MSC), mąkapszenna, olej słonecznikowy (z pierwszego tłoczenia, nieekstrahowany chemicznie), woda, skrobia ziemniaczana (niemodyfikowana chemicznie), sól (bez substancji przeciwzbrylających), przyprawy (papryka i kurkuma), drożdże

Kotlet z morszczuka: filet z morszczuka, sól, pieprz, bułka tarta, olej rzepakowy

Kotlet z dorsza: filet z dorsza, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, pieprz

Makarony: Lubella catering- 100% pszenicy durum

Lubella - pełne ziarno- mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista

Ziarna Natury- mąka pełnoziarnista z pszenicy durum

Ryż: paraboliczny

Brązowy

Gramówka składników drugich dań:

Ziemniaki 150 g

Ryż 60 g

Makaron 50 g

Mięso 80 g

Surówka 80 g

Naleśniki 150 g

Pierogi 150 g

Ryba 80 g

SURÓWKI:

Marchewka duszona z groszkiem: marchew, groszek zielony, cukier, olej rzepakowy

Buraczki tarte z jabłkiem i cebulką: buraki gotowane, jabłko, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy

Z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, marchewka, natka pietruszki, olej rzepakowy, cukier

Z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy: kapusta pekińska, marchewka, kukurydza, olej rzepakowy

Surówka z czerwonej kapusty: kapusta czerwona, sól, cukier, olej rzepakowy

Z marchewki i pora i jabłka w śmietanie: marchewka, por, jabłko, cukier, śmietana 12%

Z selera i jabłka w śmietanie: seler, jabłko, śmietana 12%, cukier, sok z cytryny

Z marchewki i ananasa: marchew, ananas, cukier, sok z cytryny

Z czerwonej kapusty i tartej gruszki w śmietanie: czerwona kapusta, gruszka, śmietana 12 %

Z kapusty pekińskiej, papryki i świeżego ogórka w zielonym dresnigu: kapusta pekińska, papryka, zielony ogórek, zioła prowansalskie, olej rzepakowy

Z marchewki i jabłka: marchewka, por, jabłko, cukier

PODWIECZORKI:

Jogurt naturalny 150 ml: mleko pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Kisiel owocowy 150 ml: sok owocowy, woda, cukier, skrobia ziemniaczana.

Budyń 150 ml: skrobia ziemniaczana, cukier, kakao, żółtka jaj, mleko

Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego: jogurt naturalny, truskawki

Kasza manna z kleksem owocowym: kasza manna, mleko pasteryzowane, sól, cukier, sok owocowy-wiśniowy

Galaretka owocowa: sok owocowy, żelatyna wieprzowa, cukier, woda

Ciasto z owocami: mąka pszenna, masło roślinne, cukier, jabłka, soda oczyszczona, cynamon

Babeczki cynamonowe: mąka pszenna, olej rzepakowy, soda oczyszczona, kakao, cukier, cynamon

Wafelek ryżowy 20 g: ryż brązowy 100%

Chrupki kukurydziane 15 g: kaszka kukurydziana 100%

Jogurt z musli: jogurt naturalny, musli (płatki pszenne, płatki owsiane pełnoziarniste

Jogurt z owocami: jogurt naturalny, banan, jabłko

Informujemy, że potrawy (z wyjątkiem naleśników i kotletów mielonych) przygotowujemy w piecu konwekcyjno- parowym.

Dodatek soli i cukru w potrawach przygotowywanych jest minimalny.

Tabela średniej kaloryczności dziennej z tygodnia

| | I tydzień | II tydzień | III tydzień | IV tydzień | V tydzień |
|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Kalorie | 1070 | 1110 | 980 | 1120 | 960 |
| Białko | 36 | 32 | 34 | 33 | 31 |
| Tłuszcze | 35 | 36 | 34 | 30 | 29 |
| Węglowodany | 136 | 137 | 138 | 137 | 135 |

Szanowni Państwo,

Informujemy, że potrawy przez nas przygotowywane jak i produkty gotowe, z których korzystamy zawierają lub mogą zawierać poniższe alergeny:

- 1). Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne.
- 2). Skorupiaki i produkty pochodne.
- 3). Jaja i produkty pochodne.
- 4). Ryby i produkty pochodne.
- 5). Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne.

- 6). Soja i produkty pochodne.
- 7). Mleko i produkty pochodne.
- 8). Orzechy.
- 9). Seler i produkty pochodne.
- 10). Gorczyca i produkty pochodne.
- 11). Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 12). Dwutlenek siarki oraz siarczyny.
- 13). Łubin i produkty pochodne.
- 14). Mięczaki i produkty pochodne.

*Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

Ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, pieprz czarny.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

UWAGA

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.

