

MENU MAJ 2026

| Tydzień 1 | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad: II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 04.05.2026 | Pieczyno mieszane wiejskie i rozmaitości 1), z masłem 7), serkiem śmietankowym 7), kurczakiem gotowanym, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Jarzynowa 9) na udkach kurczaka z ryżem 1) i śmietaną 7). | Makaron z sosem twarogowo śmietanowym 1,7) | Kisiel, cząstka mandarynki. |
| Wtorek 05.05.2026 | Płatki kukurydziane z mlekiem 7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką z Komina , warzywa mieszane . | Krupnik 9) na skrzydłach z kurczaka z kaszą jęczmienną1) i ziemniakami. | Pierogi 1) z mięsem i duszoną cebulką. | Budyń 7), cząstka gruszki. |
| Środa 06.05.2026 | Pieczyno mieszane wiejskie i graham 1) z masłem 7), żółtym serem 7), jajko na twardo 3), warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Botwinka 9) na udźcu indyka z ziemniakami i śmietaną 7). | Leczo z kiełbasą i ziemniakami w sosie pomidorowym. | Jogurt naturalny z owocami 7), cząstka kiwi. |
| Czwartek 07.05.2026 | Jajecznica na mleku 3)7), pieczywo graham 1) z szynką wieprzową, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Ogórkowa 9) na mięsie wieprzowym ziemniakami i śmietaną 7). | Kurczak pieczony, ziemniaki puree 7), surówka z marchewki i jabłka w śmietanie 7). | Jabłko, talarek ryżowy. |
| Piątek 08.05.2026 | Pieczyno mieszane wiejskie i rozmaitości 1), z masłem 7), pastą z makreli i twarogu 4)7)), szynką drobiową, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Bolońska | Burger rybny 1)3)4), z ziemniakami, surówka z kiszonej kapusty. | Koktajl wiśniowy na bazie jogurtu naturalnego 7), cząstka pomarańczy. |

| Tydzień 2 | | | | |
|----------------------------|---|--|---|--|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad: II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 11.05.2026 | Pieczycywo mieszane wiejskie i graham 1) z masłem 7), twarożkiem wiejskim 7), szynką drobiową, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Pomidorowa 9) na udkach kurczaka z ryżem i śmietaną 7). | Kluski leniwe z masłem i bułką tartą 1)3)7), surówka z marchewki i ananasa. | Jogurt naturalny z musli 7)1), częśćka jabłka. |
| Wtorek 12.05.2026 | Owsianka na mleku 7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką wieprzową, warzywa mieszane. | Gołąbkowa 9) na mięsie wieprzowym z ziemniakami. | Kurczak z warzywami i ryżem w sosie kokosowo-śmietanowym 7). | Mandarynka, marchewka súpki. |
| Środa 13.05.2026 | Pieczycywo mieszane wiejskie i graham 1) z masłem 7), serem żółtym 7), jajko na twardo 3), warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Rosół 9) z kury z makaronem 1). | Spaghetti bolognese 1). | Koktajl brzoskwiowy na bazie jogurtu naturalnego 7), częśćka banana. |
| Czwartek 14.05.2026 | Parówki, pieczywo żytnie 1) z masłem 7), pastą z twarogu 7), warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Koperkowa 9) na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną 7). | Gołąbki 1) na krótko w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraczki tarte z jabłkiem. | Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 1)7), częśćka kiwi. |
| Piątek 15.05.2026 | Pieczycywo mieszane wiejskie i razowe 1) z masłem 7), pastą jajeczno-serową 3)7), szynką z Pasieki, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Krem 9) z pieczonych ziemniaków z kleksem śmietany 7) i grzankami. | Filet z mintaja 1)3)4), z ziemniakami puree7), surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną7). | Ciasto z jabłkami1)3), częśćka pomarańczy. |

| Tydzień 3 | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad: II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 18.05.2026 | Pieczyno mieszane wiejskie i rozmaitości 1) z masłem 7), twarozkiem wiejskim 7), szynką wieprzową, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Pomidorowa 9) na mięsie wieprzowym z ryżem i śmietaną 7). | Makaron a la carbonara 1)7). | Owoc(ewentualnie truskawki), ogórek świeży- słupki. |
| Wtorek 19.05.2026 | Kasza jagłana z owocami, pieczywo żytnie 1) z masłem 7), pastą z twarogu 7), warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Szczawiowa 9) na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną7) | Pierś z kurczaka w panierce 1)3), puree ziemniaczane 7), marchewka duszona z groszkiem. | Budyń 7), cząstka jabłka. |
| Środa 20.05.2026 | Pieczyno mieszane wiejskie i graham1) z masłem 7), pasztetem pieczonym 1), jajko na twardo 3), warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Żurek 1)9) z białą kielbasą i ziemniakami. | Ryż z truskawkami i śmietaną 1)7). | Pankejki1,3,7), cząstka pomarańczy. |
| Czwartek 21.05.2026 | Płatki kukurydziane z mlekiem 7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką drobiową, warzywa mieszane. | Ogórkowa 9) na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną 7). | Bitki wieprzowe w sosie własnym 1), kopytka 1)3), buraczki z jabłkiem. | Jogurt naturalny z owocami 7),cząstka mandarynki. |
| Piątek 22.05.2026 | Pieczyno mieszane wiejskie i razowe 1) z masłem 7), pastą z makreli i twarogu 4)7), szynką wieprzową, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Gulaszowa 9) z ziemniakami. | Placki ziemniaczane ze śmietaną 1)3)7). | Deser ryżowy na mleku 7), cząstka jabłka. |

| Tydzień 4 | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|
| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad: zupa | Obiad: II danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek 25.05.2026 | Pieczywo mieszane wiejskie i różności 1) z masłem 7), serem żółtym 7), szynką delikatesową z kurczaka, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Minestrone 9) na udźcu z indyka z ryżem. | Makaron 1) ze szpinakiem w sosie śmietanowym 7). | Banan, ogórek świeży- słupki. |
| Wtorek 26.05.2026 | Kasza manna na mleku 1)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7) i szynką z Komina, warzywa mieszane. | Barszcz czerwony 9)1) na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną 7). | Nuggetsy 1)3), puree ziemniaczane 7), coleslaw 7). | Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 7), cząstka pomarańczy. |
| Środa 27.05.2026 | Pieczywo mieszane wiejskie i graham1) z masłem 7), jajkiem na twardo 3), twarożkiem owocowym 7), warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Rosół 9) z kury z makaronem 1). | Naleśniki kakaowe z twarogiem bananowym i śmietaną 1)3)7). | Jabłko, marchewka słupki. |
| Czwartek 28.05.2026 | Jajecznica na mleku 3)7), pieczywo żytnie z masłem 7), szynką wieprzową, warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Wiejska 9) z kiełbasą i ziemniakami. | Kotlet mielony 1)3), puree ziemniaczane 7), mizeria ze śmietaną 7) | Owoc(ewentualnie truskawki , talarek ryżowy. |
| Piątek 29.05.2026 | Pieczywo mieszane wiejskie i różności 1) z masłem 7),), kurczakiem gotowanym, pastą z jajeczno- serową 3)7), warzywa mieszane, herbata z mlekiem 7). | Krem pomidorowy ze śmietaną 7). | Paluszki rybne 1)4), ziemniaki z wody, surówka z kiszonej kapusty. | Ciasto marchewkowe 1), cząstka kiwi. |

WYKAZ POTRAW, SPIS PRODUKTÓW I SKŁADNIKÓW:

PIECZYWO:

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

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

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

rozmaitości 20 g: składniki: żyto krojone 60%, woda, mąka razowa, drożdże, sól

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

Pieczyno jest produkowane na naturalnym zakwasie.

DODATKI ŚNIADANIOWE:

Pasta jajeczno-serowa 20 g: składniki: jajka, ser gouda, (mleko) jogurt naturalny(mleko)

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

Pasta z twarogu: składniki: twaróg półtusty, (mleko) śmietana 12 %, (mleko)szczypiorek, sól, pieprz czarny

Serek śmietankowy 15 g: składniki: serek śmietankowy, (mleko) sól, białka mleka

Twarożek wiejski 30 g:składniki: twaróg, (mleko) śmietanka pasteryzowana, (mleko),sól

Twarożek grani 30 g: składniki: twaróg, (mleko)śmietanka pasteryzowana, (mleko)sól

Twarożek owocowy 30 g: składniki: twaróg, (mleko) konfitura owocowa (truskawki, maliny, cukier)

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

Konfitura owocowa 20 g: składniki: wiśnie, zagęszczony sok wiśniowy, pektyny, cukier

Powidła śliwkowe 20 g: składniki: śliwki węgierki, cukier

Płatki kukurydziane 20 g: składniki: płatki kukurydziane: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morską, melasa cukru trzcinowego.

Produkt może zawierać gluten, mleko oraz soję.

Płatki owsiane 10 g: składniki: 100% płatki owsiane górskie błyskawiczne

Kasza manna 10 g: składniki: otrzymana z ziarna pszenicy 100%

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

Masło: śmietanka pasteryzowana

Mleko

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

Kielki 1 g: składniki: Vital fresh

Wędliny:

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

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

Szynka z Komina 20 g: składniki: mięso wieprzowe (87%), woda, sól, cukier, ekstrakty przypraw, aromaty, substancja konserwująca azotyn sodu.

Kurczak gotowany 20 g: składniki: 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).

Kielbasa drobiowa 20 g: składniki: 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.

Kielbasa podwawelska 20 g: składniki: mięso wieprzowe 95%, sól, cukier, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; stabilizator: trifosforany; przeciwutleniacz: askorbinian sodu; warzywa suszone, przyprawy, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). Produkt może zawierać: zboża zawierające: gluten, gorczycę, mleko, seler, soję.

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

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

Pasztet pieczony 25 g: składniki: mięso wieprzowe mielone, wątróbka drobiowa mielona, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, majeranek, marchewka, pietruszka, słonina, bułka tarta {z pszenicy}

Parówki z szynki (Nowak) 35 g składniki: mięso z szynki wieprzowej 94 %, skrobia ziemniaczana, woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askrobinian sodu, substancja konserwująca:azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę pochodne mleka (w tym laktozę).

ZUPY:

Krupnik na udkach kurczaka z kaszą jęczmienną i ziemniakami: składniki: woda, udka z kurczaka, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz

Gulaszowa z ziemniakami: składniki: woda, mięso wieprzowe, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, sól, pieprz

Ogórkowa na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną: składniki: woda, mięso wieprzowe, ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, śmietana 18 %(mleko), sól, pieprz

Bolońska: składniki: mięso wieprzowe, woda, marchew, koncentrat pomidorowy, sól pieprz, czosnek, bazylia.

Gołąbkowa na mięsie wieprzowym z ziemniakami: składniki:, woda, mięso mielone wieprzowe, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, koperek, , sól, pieprz,.

Botwinka na udźcu indyka z ziemniakami i śmietaną, składniki: woda, udziec z indyka, botwinka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana , sól pieprz.

Jarzynowa na udkach z kurczaka z ryżem i śmietaną: składniki: woda, udka z kurczaka, ryż paraboliczny, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł, brukselka, koperek, seler, sól, pieprz, śmietana 12 %(mleko)

Rosół z kury z makaronem: składniki: woda, kura rosołowa, makaron (jaja, mąka drożdże, mleko), marchew, pietruszka, seler, cebula, por, sól, pieprz

Wiejska z kielbasą i ziemniakami: składniki: kielbasa podwawelska (mięso wieprzowe,sól ,woda, przyprawy,sól pieprz), woda, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, sól, pieprz, majeranek, papryka, czosnek

Koperkowa na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną: składniki: woda, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki, śmietana 12 %(mleko),sól, pieprz,

Soczewicowa na mięsie wieprzowym: składniki: woda, mięso wieprzowe, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz ziołowy, czosnek

Minestrone na udźcu z indyka z ziemniakami: składniki: woda, udziec z indyka, ziemniaki, biała kapusta, cukinia, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, pietruszka, brokuł, brukselka, seler, koncentrat pomidorowy czosnek, sól, pieprz

Fasolkowa na mięsie wieprzowym z ziemniakami: składniki: woda, mięso wieprzowe, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, sól, pieprz, liść laurowy

Żurek z białą kielbasą i ziemniakami: składniki: woda, biała kielbasa, (wieprzowina, boczec przyprawy-sól, pieprz, majeranek) zakwas żytni, marchew, pietruszka, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, sól, pieprz ziołowy, czosnek, majeranek

Ogórkowa na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną: składniki: woda, udka z kurczaka, ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, śmietana 18 % (mleko), sól, pieprz,

Krem pomidorowo- paprykowy ze śmietaną: składniki: woda, makaron 100% pszenicy durum (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum), papryka, marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 12 % (mleko), sól, czosnek, bazylia

Jarzynowa na skrzydle z indyka z ryżem i śmietaną: składniki: woda, skrzydła z indyka, ryż paraboliczny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, brukselka, koperek, śmietana 12 % (mleko), sól, pieprz,

Krupnik na mięsie wieprzowym z kaszą jęczmienną i ziemniakami: składniki: woda, mięso wieprzowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz

Barszcz czerwony na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną: składniki: woda, skrzydła z indyka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, zakwas buraczany : (buraki, czosnek, woda, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, sól), czosnek, śmietana 18 % (mleko), sól, pieprz

Owocowa z makaronem: składniki: woda, truskawki, wiśnie, makaron_100% pszenicy durum (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum), śmietana 12 % (mleko), sól, cukier

Pomidorowa na mięsie wieprzowym z ryżem i śmietaną: składniki: woda, mięso wieprzowe, ryż paraboliczny, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana 12 % (mleko), sól, czosnek, bazylia,

Szczawiowa na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną: składniki: woda, udziec z indyka, ziemniaki, szczaw, marchew, pietruszka, seler, śmietana 30 % (mleko), czosnek, sól, pieprz,

Krem z pieczonych ziemniaków z kleksem śmietany i grzankami: woda, ziemniaki, sól, pieprz, śmietanka 30%

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:

Kotlet mielony: składniki: mięso wieprzowe, jajka, bułka tarta (pszenna), sól, pieprz, papryka, majeranek, czosnek, olej rzepakowy

Leczo z kielbasą i ziemniakami: składniki: ziemniaki, papryka, cukinia, cebula, koncentrat pomidorowy, kielbasa podwawelska (mięso wieprzowe 95%, sól, cukier, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; stabilizator: trifosforany; przeciwutleniacz: askorbinian sodu; warzywa suszone, przyprawy, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka jadalna)), sól, czosnek, olej rzepakowy,

Kurczak pieczony: składniki: udka z kurczaka, sól, pieprz, papryka

Naleśniki wytrawne z łososiem i twarogiem: mąka pszenna, mleko 2 %, jajka, twaróg półtłusty, (mleko), śmietana 12 %(mleko), filet z łososia, sól, pieprz, olej rzepakowy

Makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym: składniki: makaron (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum), szpinak, śmietanka 30 %(mleko), sól, pieprz, czosnek, olej rzepakowy

Nugettsy, składniki: filet z piersi kurczaka, sól, pieprz ziołowy, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy

Makaron z sosem twarogowo- śmietanowym, składniki : makaron Lubella (mąka z pszenicy durum), twarógi , śmietana 12 %, sól, cukier

Gołąbki na krótko w sosie pomidorowym z ziemniakami: składniki: mięso wieprzowe, ziemniaki, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, papryka, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz ziołowy, czosnek oregano

Ryż z truskawkami i śmietaną: składniki: ryż paraboliczny, truskawki, śmietana 12 %(mleko), cukier

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z makaronem: składniki: filet z piersi kurczaka, makaron (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum), marchew, papryka, ananas, koncentrat pomidorowy, mąka ziemniaczana, cukier, sól, olej rzepakowy

Filet z mintaja: składniki: filet z mintaja, bułka tarta (pszenna) , jajka, sól, pieprz, olej rzepakowy

Makaron a la carbonara: składniki: makaron (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum), szynka wieprzowa (98% mięsa wieprzowego z szynki, sól, glukoza, cukier, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw, kultury starterowe bakterii), ser żółty (mleko), śmietanka 30 % (mleko), zioła prowansalskie, sól, pieprz, czosnek, olej rzepakowy

Pierś z kurczaka w panierce: składniki: filet z piersi kurczaka, jajko, bułka tarta (pszenna), sól, pieprz ziółowy, olej rzepakowy

Naleśniki kakaowe z twarogiem bananowym, i śmietaną: składniki: mąka pszenna, mleko 2 %, jajka, twaróg półtłusty, (mleko), śmietana 12 %(mleko), kakao, banany.

Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym: składniki: schab wieprzowy, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek, , olej rzepakowy

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

Penne w sosie napoli z tartym serem: składniki: makaron (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum), koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, ser żółty(mleko), sól, pieprz, oregano, bazylija, papryka, czosnek

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

Shoarma z kurczaka: składniki: filet z piersi kurczaka, papryka słodka, kminek, pieprz, kurkuma, cynamon, sól, czosnek

Placki ziemniaczane ze śmietaną: składniki: ziemniaki tarte, jajka, mąka pszenna, śmietana 18 % (mleko), cukier

Kluski leniwe z masłem i bułka tartą: składniki: twaróg półtłusty (mleko), mąka pszenna, bułka tarta (pszenna), jajka, masło (mleko), cukier, sól

Kurczak z warzywami i ryżem w sosie kokosowo- śmietanowym , składniki: ryż paraboliczny, filet z piersi kurczaka, marchew, papryka, pietruszka, seler, mleczko kokosowe, śmietanka 30 %,

Gulasz z udźca z indyka: składniki: udziec z indyka, marchew, mąka pszenna, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek

Spaghetti bolognese: składniki: : makaron (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum), mięso mielone wieprzowe, koncentrat pomidorowy, zioła prowansalskie, sól, pieprz, czosnek, olej rzepakowy

Burger rybny: filety z Mintaja 72%, panierka sypka(mąka pszenna, sól, mąka ryżowa, czarny pieprz, drożdże) woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna, skrobia z grochu, pietruszka 0,7%, koncentrat soku z cytryny, sól, czarny pieprz.

Makaron: składniki: 100% pszenicy durum (mąka z pszenicy twardej Triticum Durum)

Ryż: paraboliczny

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:

Mizeria: składniki: ogórek świeży, śmietana 12 %, (mleko), koperek, sól

Z marchewki, jabłka i pora w śmietanie: składniki: marchewka, jabłko, por, śmietana 12 % (mleko), sok z cytryny, cukier

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

Z czerwonej kapusty: składniki: kapusta czerwona, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy

Marchewka duszona z groszkiem: składniki: marchew, groszek zielony, sól, cukier

Z kiszonej kapusty: składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki

Z kapusty pekińskiej: składniki: kapusta pekińska, sól, pieprz, czosnek, papryka, natka pietruszki, olej rzepakowy

Z marchewki i ananasa: składniki: marchewka, ananas, sok z cytryny, cukier

PODWIECZORKI:

Kisiel: składniki: woda, sok z truskawek, mąka ziemniaczana, cukier

Budyń: składniki: mleko 1,5 %, jajka, skrobia ziemniaczana, kakao, cukier

Jogurt naturalny z owocami: składniki: : jogurt naturalny, (mleko), banan, gruszka

Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego: składniki: jogurt naturalny (mleko), truskawki, mleko 1,5%, cukier

Pankejski: mąka pszenna , mleko 1,5%, jajka, sól

Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego: składniki: jogurt naturalny, (mleko) banany, mleko 1,5%, cukier

Kasza manna na mleku z sokiem owocowym: składniki: kasza manna, mleko 1,5%, sos śliwkowy (śliwki węgierki, woda, cukier)

Koktajl brzoskwiniowy na bazie jogurtu naturalnego: składniki: jogurt naturalny,(mleko) brzoskwinie, mleko 1,5%, cukier

Jogurt naturalny z musli: składniki: jogurt naturalny, musli(płatki pszenne, płatki owsiane, pestki słonecznika, daktyle suszone, otręby owsiane, inulina z cykorii), płatki jaglane opiekane, siemię lniane, mango suszone 6.7%, pestki dyni, jagody goi, skórka pomarańczy 1.7%)

Deser ryżowy na mleku: składniki: ryż paraboliczny, mleko 1,5%, cukier, skrobia ziemniaczana

Ciasto z jabłkami: składniki: mąka pszenna, jabłka, jajka, olej rzepakowy, cukier, soda oczyszczona, ocet

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 |
|-------------|-----------|------------|-------------|------------|
| Kalorie | 1050 | 1110 | 1080 | 1000 |
| Białko | 34 | 36 | 34 | 30 |
| Tłuszcze | 33 | 35 | 35 | 34 |
| Węglowodany | 136 | 139 | 137 | 136 |

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 mogą być używane 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.