MENU PAŹDZIERNIK 2023

Tydzień 1				
Dni	**Śniadanie**	**Obiad: zupa**	**Obiad: II danie**	**Podwieczorek**
Poniedziałek 02.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i razowe 1) z masłem 7), białym twarogiem 7), szynką delikatesową z kurczaka, sałata, herbata z mlekiem	Krupnik 9) na mięsie wieprzowym z kaszą jęczmienną 1) i ziemniakami.	Pierogi z owocami i śmietaną 1)7).	Budyń 3)7), cząstka jabłka.
Wtorek 03.10.2023	Płatki kukurydziane z mlekiem 7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), kiełbasą drobiową, rzodkiewka.	Ogórkowa 9) na udźcu z indyka ziemniakami i śmietaną 7).	Kotlet schabowy 1)3), puree ziemniaczane 7), buraczki tarte z jabłkiem i cebulką.	Banan, talarek ryżowy.
Środa 04.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i pełnoziarniste 1) z masłem 7), pastą z twarogu 7), szynką z Komina, ogórek, herbata z mlekiem	Jarzynowa 9) na udkach z kurczaka z i ziemniakami i śmietaną 7).	Leczo z ziemniakami i kiełbasą.	Jogurt naturalny z owocami 7), cząstka kiwi.
Czwartek 05.10.2023	Parówki, pieczywo żytnie 1) z masłem 7), serem żółtym 7), papryka, herbata z mlekiem 7).	Kapuśniak 9) na skrzydle z indyka z ziemniakami.	Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 1)3), kasza jęczmienna 1), surówka z marchewki i jabłka w jogurcie	Deser ryżowy na mleku 7), cząstka nektarynki.
Piątek 06.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i graham 1) z masłem 7), pastą jajeczno- serową 7), szynką wieprzową, pomidor, herbata z mlekiem 7).	Pomidorowa 9) na wywarze warzywnym z makaronem 1) i śmietaną 7).	Filet z mintaja 1)3)4), ziemniaki z wody, surówka z kiszonej kapusty.	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego 7),cząstka pomarańczy.

Tydzień 2				
Dni	**Śniadanie**	**Obiad: zupa**	**Obiad: II danie**	**Podwieczorek**
Poniedziałek 09.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i razowe 1) z masłem 7), serkiem śmietankowym 7), kurczakiem gotowanym, sałata,	Fasolkowa 9) na skrzydle z indyka z ziemniakami.	Kluski leniwe z masłem i bułką tartą 1)3)7).	Kisiel owocowy, cząstka jabłka.
Wtorek 10.10.2023	Owsianka na mleku 1)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką z Komina, papryka.	Barszcz czerwony 9) na mięsie wieprzowym z ziemniakami i	Nugettsy 1)3), puree ziemniaczane 7), marchewka duszona z groszkiem.	Smothie warzywno-owocowe na bazie soku jabłkowego, cząstka gruszki.
Środa 11.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i rozmaitości 1) z masłem 7), kiełbasą drobiową, serem żółtym 7), pomidor, herbata z mlekiem	Koperkowa 9) na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną 7).	Spaghetti bolognese 1).	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 1)7), śliwka.
Czwartek 12.10.2023	Jajecznica na mleku 3)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką wieprzową, rzodkiewka, herbata	Soczewicowa 9) na udźcu z indyka z ziemniakami.	Kurczak pieczony, ziemniaki z wody, mizeria 7).	Jabłko, chrupki kukurydziane.
Piątek 13.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i graham 1) z masłem 7), pastą z makreli i twarogu 4)7), szynką z Pasieki, ogórek, herbata z mlekiem	Minestrone 9) na wywarze warzywnym .	Pulpety z mintaja w sosie chrzanowo-śmietanowym 1)3)4)7), kasza pęczak 1), surówka z czerwonej	Ciasto marchewkowe 1), cząstka kiwi.

Tydzień 3				
Dni	**Śniadanie**	**Obiad: zupa**	**Obiad: II danie**	**Podwieczorek**
Poniedziałek 16.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i rozmaitości 1) z masłem 7), twarożkiem grani 7), kiełbasą drobiową, sałata, herbata z	Jarzynowa 9) na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną7).	Pierogi 1) z mięsem i duszoną cebulką.	Budyń 3)7), cząstka pomarańczy.
Wtorek 17.10.2023	Kasza manna na mleku 1)7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), kurczakiem	Rosół z kury 9) z makaronem 1).	Gołąbki 1)3) na krótko z ziemniakami.	Jogurt naturalny z musli 7)1), cząstka gruszki.
Środa 18.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i żytnie 1) z masłem 7), szynką delikatesową z kurczaka, serem żółtym 7), rzodkiewka, herbata	Żurek 1)9) z białą kiełbasą i ziemniakami.	Naleśniki z twarogiem i brzoskwinią 1)3)7).	Cząstka jabłka, ogórek świeży-słupki.
Czwartek 19.10.2023	Płatki kukurydziane z mlekiem 7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką wieprzową, ogórek.	Pomidorowa 9) na mięsie wieprzowym z makaronem 1) i śmietaną 7).	Pierś z kurczaka w panierce 1)3), puree ziemniaczane 7), surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy w	Banan, talarek ryżowy.
Piątek 20.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i żytnie 1) z masłem 7), pastą jajeczno-serową3)7), kiełbasą drobiową, papryka, herbata z mlekiem 7).	Ogórkowa 9) na wywarze warzywnym z ziemniakami i śmietaną 7).	Paluszki rybne 1)4), ryż na sypko, surówka z marchewki, jabłka i pora w śmietanie 7).	Kisiel, cząstka arbuza.

Tydzień 4				
Dni	**Śniadanie**	**Obiad: zupa**	**Obiad: II danie**	**Podwieczorek**
Poniedziałek 23.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i rozmaitości 1) z masłem 7), twarożkiem wiejskim 7), szynką wieprzową, sałata,	Krupnik 9) na udkach z kurczaka z kaszą jęczmienną 1) i ziemniakami.	Penne w sosie napoli z tartym serem 1)7).	Pudding ryżowy na mleku 7), cząstka jabłka.
Wtorek 24.10.2023	Jajecznica na mleku 3) 7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), kiełbasą drobiową, rzodkiewka, herbata	Barszcz czerwony 9) na skrzydle z indyka z ziemniakami i śmietaną 7).	Kotlet mielony 1)3), puree ziemniaczane 7), surówka coleslow 7).	Śliwka, ogórek świeży- słupki.
Środa 25.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i żytnie 1) z masłem 7), pasztetem pieczonym 1), serem żółtym 7), pomidor, herbata z	Klopsikowa 9) 1)3) z ziemniakami.	Ryż z jabłkiem i cynamonem.	Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego 7), cząstka nektarynki.
Czwartek 26.10.2023	Kasza jaglana z owocami, pieczywo żytnie 1) z masłem 7), serkiem śmietankowym 7), papryka, herbata z mlekiem 7).	Fasolkowa 9) na skrzydle z indyka z ziemniakami i śmietaną 7).	Bitki duszone w sosie własnym 1), kasza pęczak 1), surówka wiosenna w śmietanie 7).	Smoothie warzywno-owocowe na bazie soku jabłkowego, cząstka gruszki.

Piątek 27.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i graham 1) z masłem 7), pastą z makreli i twarogu 4)7), szynką z Pasieki, ogórek, herbata z mlekiem	Kapuśniak 9) na wywarze warzywnym z ziemniakami.	Placki ziemniaczane 1)3) ze śmietaną 7).	Ciasto 1) 3) z owocami, marchewka-słupki.

Tydzień 5				
Dni	**Śniadanie**	**Obiad: zupa**	**Obiad: II danie**	**Podwieczorek**
Poniedziałek 30.10.2023	Pieczywo mieszane wiejskie i razowe 1) z masłem 7), żółtym serem 7), szynką z Pasieki, sałata, herbata z mlekiem	Jarzynowa 9) na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną 7).	Ryż z truskawkami i śmietaną 7).	Jabłko, ogórek-słupki.
Wtorek 31.10.2023	Płatki kukurydziane z mlekiem 7), pieczywo żytnie 1) z masłem 7), szynką wieprzową, rzodkiewka	Ogórkowa 9) na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną 7)	Kurczak z warzywami i makaronem w sosie słodko-kwaśnym 1).	Banan, chrupki kukurydziane.

WYKAZ POTRAW I SPIS PRODUKTÓW

PIECZYWO:

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

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

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

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

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

Pieczywo jest produkowane na naturalnym zakwasie.

DODATKI ŚNIADANIOWE:

Pasta jajeczno-serowa 20 g: jajka, ser gouda, jogurt naturalny

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

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

Konfitura owocowa 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.

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

Kiełki 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 soje, 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.

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

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, bułka tarta.

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:

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

Ogórkowa na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną: udziec z indyka, woda, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ogórki kiszone, ziemniaki, sól, śmietana 18%

Jarzynowa na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną: udka z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł, seler, por, ziemniaki, sól, śmietana 18 %

Kapuśniak na skrzydle z indyka z ziemniakami: skrzydła z indyka**,** woda, sól, pieprz, czosnek, olej rzepakowy, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki

Pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem i śmietaną: woda, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, czosnek, sól, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, makaron Lubella (mąka z pszenicy durum), śmietana 18 %

Fasolkowa na skrzydle z indyka z ziemniakami: skrzydła z indyka, woda, sól, por, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa, ziemniaki, pieprz, liść laurowy

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

Koperkowa na udkach z kurczaka z ziemniakami i śmietaną: udka z kurczaka**,** woda, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki, sól, śmietana 18%

Soczewicowa na udźcu z indyka z ziemniakami: udziec z indyka, woda, sól, marchew, pietruszka, seler, por, soczewica, koncentrat pomidorowy, ziemniaki

Minestrone na wywarze warzywnym: woda, marchewka, biała kapusta, cukinia, seler, pietruszka, ziemniaki, groszek zielony, czosnek, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz

Jarzynowa na udźcu z indyka z ziemniakami i śmietaną: udziec z indyka, woda, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł, seler, por, ziemniaki, sól, śmietana 18 %

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

Żurek z białą kiełbasą i ziemniakami: biała kiełbasa, woda, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, cebula, majeranek, sól, pieprz, liść laurowy, zakwas żytni

Pomidorowa na mięsie wieprzowym z makaronem i śmietaną: mięso wieprzowe, woda, marchew, pietruszka, seler, cebula, sól, koncentrat pomidorowy, makaron Lubella (mąka z pszenicy durum), śmietana 18 %

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

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

Barszcz czerwony na skrzydle z indyka z ziemniakami i śmietaną: skrzydła z indyka, woda, liść laurowy, sól, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, buraki, zakwas buraczany, ziemniaki, czosnek, śmietana 18%

Klopsikowa z ziemniakami: mięso wieprzowe mielone, woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula koperek, ziemniaki, jajka, liść laurowy, sól, pieprz

Fasolkowa na skrzydle z indyka z ziemniakami i śmietaną : skrzydła z indyka, woda, sól, por, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa, ziemniaki, pieprz, liść laurowy, śmietana 18%

Kapuśniak na wywarze warzywnym z ziemniakami: woda, sól, pieprz, czosnek, olej rzepakowy, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki

Ogórkowa na mięsie wieprzowym z ziemniakami i śmietaną: mięso wieprzowe, woda, marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ogórki kiszone, ziemniaki, sól, 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:

Pierogi z owocami i śmietaną: mąka pszenna, truskawki, sól, śmietana 12 %

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

Leczo z ziemniakami kiełbasą: papryka, cukinia, cebula, kiełbasa swojska, ziemniaki, koncentrat pomidorowy

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym: mięso mielone wieprzowe, marchew, cebula, koperek, sól, pieprz, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej rzepakowy

Kluski leniwe z masłem i bułką tartą: twaróg półtłusty, jajka, mąka pszenna, masło, sól, cukier, śmietana 12 %, bułka tarta

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

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

Kurczak pieczony: pałki kurczaka, sól, pieprz, zioła prowansalskie, olej rzepakowy

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

Gołąbki na krótko z ziemniakami: mięso mielone wieprzowe, jajka, sól, pieprz, cebula, olej rzepakowy, marchew, kapusta biała

Naleśniki z twarogiem i brzoskwinią: mąka pszenna, twaróg półtłusty, jajka, sól, cukier, śmietana 12 %, brzoskwinie w syropie

Pierś z kurczaka w panierce: filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, jajka, bułka tarta, olej rzepakowy

Penne z warzywami w sosie pomidorowym z tartym serem: makaron Lubella (mąka z pszenicy durum), marchew, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła prowansalskie, ser gouda

Kotlet mielony: mięso mielone wieprzowe, cebula, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, olej rzepakowy

Ryż jabłkiem i cynamonem: ryż paraboliczny, jabłka przecierane, cynamon

Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym: mięso wieprzowe, sól, pieprz, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy, cebula

Ryż z truskawkami i śmietaną: ryż paraboliczny, truskawki, śmietana 12 %, sól, cukier

Kurczak z warzywami i makaronem w sosie słodko- kwaśnym: filet z kurczaka, marchew, papryka, cukinia, cebula, sól, pieprz, makaron Lubella(mąka z pszenicy durum), sos sojowy, koncentrat pomidorowy, papryka słodka, ananas, cukier, ocet, mąka pszenna

Filet z mintaja: filet z mintaja sól, pieprz, bułka tarta, jajka, olej rzepakowy

Pulpety z mintaja w sosie chrzanowo- śmietanowym: filet z mintaja sól, pieprz, bułka tarta, jajka, cebula, natka pietruszki, marchew, chrzan, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietana 12 %

Paluszki rybne: 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

Placki ziemniaczane ze śmietaną: ziemniaki tarte, mąka pszenna, jajka, sól, śmietana 12 %, cukier

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:

Buraczki tarte z jabłkiem i cebulką: buraki, jabłka, cebula, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy

Z marchewki i jabłka: marchew, jabłka, sok z cytryny, cukier, jogurt naturalny

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

Marchewka duszona z groszkiem: marchew, groszek zielony, sól, cukier, mąka ziemniaczana

Mizeria: ogórki świeże, śmietana 18 %, sól, koperek

Z czerwonej kapusty: kapusta czerwona, olej rzepakowy, sól, pieprz, sok z cytryny

Z kapusty pekińskiej, papryki kukurydzy w jogurcie naturalnym: kapusta pekińska, papryka, kukurydza, zioła prowansalskie, sól, cukier, sok z cytryny, jogurt naturalny

Z marchewki, jabłka i pora w śmietanie: marchew, jabłka, sok z cytryny, cukier, śmietana 12 %

Coleslow: kapusta biała, marchew, koperek, sól, cukier, sok z cytryny, olej rzepakowy, śmietana 12 %

PODWIECZORKI:

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

Jogurt naturalny 150 ml: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L. acidophilus i Bifidobacterium lactis

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

Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego: jogurt naturalny, truskawki

Koktajl brzoskwiniowy na bazie jogurtu naturalnego: jogurt naturalny, brzoskwinie

Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego: jogurt naturalny, bananowy

Smothie warzywno- owocowe: szpinak, ogórek, sok jabłkowy

Wafelek ryżowy 20 g: ryż brązowy 100%

Chrupki kukurydziane 15 g: kaszka kukurydziana 100%

Ciasto marchewkowe: mąka pszenna, marchew, olej rzepakowy, cukier, sól, soda oczyszczona, cynamon

Ciasto z owocami: mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, cynamon, cukier, rabarbar, jabłka

Deser ryżowy na mleku: ryż paraboliczny, mleko 1,5%, cukier waniliowy, cynamon

Kasza manna na mleku z sokiem owocowym: kasza manna, mleko 1,5%, sos wiśniowy

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

Jogurt naturalny z owocami: jogurt naturalny, musli (płatki pszenne), banan, gruszka

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	1100	1125	1090	1050	990
Białko	34	33	36	32	30
Tłuszcze	33	39	36	32	31
Węglowodany	138	140	138	136	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.