

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data***  | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie***  | ***Pierwsze danie******Drugie danie*** | ***Podwieczorek***  | ***Wartości odżywcze*** |
| ***01.08.2022r Poniedziałek*** | **Płatki gryczane** na mleku 250ml**pieczywo mieszane** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g **kiełbasa krakowska** 20g pomidor rzodkiewka **herbata** z miętą i cytryną 250ml | Jabłko/maliny/ arbuz 100g | **Zupa pomidorowa z ryżem** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, jogurt naturalny, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, passata pomidorowa, ryż)**Kotlety mielone z natką pietruszki**\*\*60g (karkówka wp, cebula , olej, pieprz czarny mielony, bułka, bułka tarta, natka pietruszki)**Ziemniaki** 100g**Sałata z ogórkiem z jogurtem z koperkiem** 50g( sałata, ogórek, jogurt naturalny, koper)/**rzodkiewka****Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 150ml | Koktajl bananowy\* 150ml | **Energia: 735,69 kcal****Białko: 13,38****Tłuszcze: 29,11****Węglowodany:57,51** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Mleko** |  | **Pszenica Mleko Seler Jajko** | **Mleko**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Płatki gryczane** na mleku ryżowym 250ml**pieczywo mieszane**25g kiełbasa krakowska 20g pomidor rzodkiewka **herbata** z miętą i cytryną 150ml | Jabłko/ maliny/ arbuz 100g | **Zupa pomidorowa z ryżem** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, pasata pomidorowa, ryż)**Kotlety mielone**\*\*60g (karkówka wp, cebula , olej, pieprz czarny mielony, bułka, bułka tarta, natka pietruszki)**Ziemniaki** 100g**Sałata z ogórkiem z oliwą z koperkiem** 50g( sałata, ogórek, oliwa z oliwek, koper)/**rzodkiewka****Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 150ml | Mus bananowy\* 150ml | **Energia: 626,73 kcal****Białko: 12,82****Tłuszcze: 24,92****Węglowodany:62,27** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica**  |  | **Pszenica Seler Jajko** | **Przen. Jajko** |  |
| ***02.08.2022r Wtorek*** | **Kasza kukurydziana** na mleku 250ml **pieczywo żytnie** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g **twarożek ze szczypiorem i rzodkiewką\***20gogórek pomidor **herbata** porzeczkowa 250ml | Jabłko/ banan/ nektarynka 100g | **Barszcz biały z jajkiem** 250ml (czosnek, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, jogurt, jajko gotowane, chrzan tarty)**Gulasz mięsny \*\*** 60g (schab wp, pieprz czarny, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)**Kasza jęczmienna** 80g**Surówka z kapusty białej** 50g( kapusta młoda, marchew, cebula, jogurt naturalny 2%)/ **marchew słupki****Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 150ml | Ciasto jogurtowe z morelą i jabłkiem\* 50g  | **Energia: 903,55 kcal****Białko: 23,92****Tłuszcze: 28,23****Węglowodany:47,86** |
| ***Alergeny*** | **Mle. Pszenica**  |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Pszenica Jajko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Kasza kukurydziana** na mleku owsianym 250ml **pieczywo żytnie** 25g**wędlina drobiowa** 20gogórek pomidor **herbata** porzeczkowa 250ml | Jabłko/ banan / nektarynka 100g | **Barszcz biały z jajkiem** 250ml (botwinka, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, jajko gotowane)**Gulasz mięsny \*\*** 60g (schab wp, pieprz czarny, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)**Kasza jęczmienna** 80g**Surówka z kapusty białej** 50g( kapusta młoda, marchew, cebula, oliwa z oliwek)/ **marchew słupki** **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 150ml | Mus z morelą i jabłkiem\* 50g  | **Energia: 760,83 kcal****Białko: 17,69****Tłuszcze: 23,26****Węglowodany:59,04** |
| ***Alergeny*** |  **Jajko Pszenica**  |  | **Seler Pszenica Jajko** | **Pszenica jajko** |  |
| ***03.08.2022rr******Środa*** | **Makaron** na mleku na mleku 250ml **pieczywo wielozbożowe** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g, **polędwica sopocka** 20gpapryka żółta sałata rzodkiewka**herbata** z melisą i cytryną 250ml | Jabłko/morela/ truskawki 100g | **Krem brokułowy z grzankami razowymi** **z natką pietruszki** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, brokuł, cebula, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka razowa)**Pierogi z borówką z sosem jogurtowym** 120g (mąka pszenna, borówka, cukier puder, olej, jogurt naturalny2%)/ **papryka** **Kompot jabłkowy /**woda niegazowana 150ml | Kefir 100 ml mix owoców suszonych | **Energia: 901,48 kcal****Białko: 10,07****Tłuszcze: 25,26****Węglowodany:64,66** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica**  |  | **Mleko Seler Pszenica** | **Mleko**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Makaron** na mleku sojowym 250ml **pieczywo wielozbożowe** 25g polędwica sopocka 20gpapryka żółta sałata rzodkiewka**herbata** z melisa i cytryną 250 ml | Jabłko/ morela/ truskawki 100g | **Krem brokułowy z**  **grzankami razowymi**  **z natką pietruszki** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki , cebula, brokuł, pieprz czarny mielony, kukurydza, bułka razowa)**Pierogi z borówką z sosem owocowym** 120g (mąka pszenna, borówka, cukier puder, olej)/ **papryka** **Kompot jabłkowy /woda niegazowana 150ml** | Kisiel 100ml owoców suszonych | **Energia: 782,72 kcal****Białko: 8,48****Tłuszcze: 21,45****Węglowodany:70,08** |
| ***Alergeny*** | **Soja Pszenica** |  | **Seler Pszenica** |  |  |
| ***04.08.2022r Czwartek***  | **Kluski lane**\* na mleku 250ml **pieczywo mieszane 25g** **masło 82%** tłuszczu 3g **pasztet drobiowy** 20g pomidor ogórek kiszony **herbata** zielona 250ml | Jabłka/ winogrona/ arbuz 100g | **Zupa z żółtej fasolki szparagowej z natką pietruszki** 250ml (pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, fasolka szparagowa, śmietana 18%)**Indyk w sosie paprykowo- pomidorowym** 60g (filet z indyka,, papryka, pomidory, marchew, pietruszka, seler, cebula, pieprz, mąka, olej)**Makaron brązowy** 80g**Surówka z marchwi z chrzanem** 50g( marchew, por, jabłko, jogurt naturalny2%)/ **rukola****Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Kanapka dekoracyjna\* | **Energia: 731,78 kcal****Białko: 15,86****Tłuszcze: 35,68****Węglowodany:48,45** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica** | **Pszenica Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Kluski lane**\*na mleku sojowym 250ml **pieczywo mieszane** 25g **pasztet drobiowy** 20g pomidor ogórek kiszony **herbata** zielona 250ml | Jabłko/ winogrona/ arbuz 100g | **Zupa z żółtej fasolki szparagowej z natką pietruszki** 250ml (pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, fasolka szparagowa)**Indyk w sosie paprykowo- pomidorowym** 60g (filet z indyka, papryka, pomidory, marchew, pietruszka, seler, cebula, pieprz, mąka, olej)**Ryż** 80g**Surówka z marchwi z chrzanem** 50g( marchew, por, jabłko, oliwa z oliwek)/ **rukola** **Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Kanapka dekoracyjna\* | **Energia: 617,72 kcal****Białko: 14,87****Tłuszcze: 33,25****Węglowodany:51,88** |
| ***Alergeny*** |  **Pszenica Soja** |  |  **Seler Pszenica** | **Pszenica** |  |
| ***05.08.2022r******Piątek*** | **Pieczywo mieszane** 50g **masło 82%** tłuszczu 3gjajecznica ze szczypiorkiem\*papryka ogórek kiszony**herbata** wiśniowa / kakao 250ml | Jabłko/ banan/ śliwka 100g | **Zupa krupnik na rosole z zieleniną** 250ml**(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony ,kasza pęczak, porcja rosołowa)**Ryba w panierce sezamowej**\*\* 60g ( ryba miruna, bułka tarta, pieprz, bułka sucha, jajko, olej, sezam, natka pietruszki)**Ziemniaki młode** 100g**Surówka z kapusty pekińskiej** 50g (kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, jogurt naturalny)**Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana | Wafle zbożowe z czekoladą  | **Energia: 527,97 kcal****Białko: 12,67****Tłuszcze: 21,79****Węglowodany:65,53** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszen. Jajko**  |  |  **Seler Pszenica Ryba Jajko**  | **Mleko Pszenica** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo mieszane** 50g jajecznica ze szczypiorkiem\* papryka ogórek kiszony**herbata** wiśniowa/kakao na mleku sojowym 250ml | Jabłko/ banan/ śliwka100g | **Zupa krupnik na rosole z zieleniną** 250ml**(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony ,kasza pęczak, porcja rosołowa)**Ryba w panierce sezamowej**\*\* 60g ( ryba miruna, bułka tarta, pieprz, bułka sucha, jajko, olej, sezam, natka pietruszki)**Ziemniaki młode** 100g**Surówka z kapusty pekińskiej** 50g ( kapusta pekińska, jabłko, marchew, cebula, oliwa z oliwek)**Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana | Wafle zbożowe z dżemem  | **Energia: 513,38 kcal****Białko: 12,68****Tłuszcze: 20,40****Węglowodany:66,92** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Jajko Soja** |  |  **Seler Pszenica Ryba Jajko**  | **Pszenica**  |  |

 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data***  | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie***  | ***Pierwsze danie******Drugie danie*** | ***Podwieczorek***  | ***Wartości odżywcze*** |
| ***08.08.2022r Poniedziałek*** | **Płatki orkiszowe** na mleku 250ml**pieczywo mieszane** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g **kiełbasa krotoszyńska** 20gpomidor ogórek **herbata słodzona** miodem 250ml | Jabłko/ nektarynka /arbuz100g | **Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, jogurt, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, ogórek kiszony, koper)**Kurczak po toskańsku**\*\*( filet z kurczaka, pieprz, czosnek, oregano, śmietana18%, pomidory suszone, szpinak, ser żółty)**Ziemniaki** 100g**Surówka z pomidora koktajlowego** 50g( pomidor, szczypior, oliwa z oliwek)**Kompot wieloowocowy/** woda niegazowana 150ml | Drożdżówka z kruszonką\*  | **Energia: 725,69 kcal****Białko: 12,38****Tłuszcze: 30,11****Węglowodany:57,00** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Mleko** |  | **Pszenica Mleko Seler**  | **Pszen. Jajko Ml.** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Płatki orkiszowe** na mleku ryżowym 250ml**pieczywo mieszane** 25g **kiełbasa krotoszyńska** 20g pomidor ogórek **herbata** słodzona miodem 250ml | Jabłko/ nektarynka/ arbuz 100g | **Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, ogórek kiszony, koper)**Kurczak po toskańsku**\*\*( filet z kurczaka, pieprz, czosnek, oregano, pomidory suszone, szpinak, ser żółty)**Ziemniaki** 100g**Surówka z pomidora koktajlowego**  50g( pomidor, szczypior, oliwa z oliwek)**Kompot wieloowocowy/** woda niegazowana 150ml | Pieczywo vasa z dżemem  | **Energia: 636,25 kcal****Białko: 14,23****Tłuszcze: 24,97****Węglowodany:52,36** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica**  |  | **Pszenica Seler**  | **Przen.** |  |
| ***09.08.2022r Wtorek*** | **Kasza manna** na mleku 250ml **pieczywo żytnie** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g **pasta rybna ze szczypiorem**\*ogórek papryka kolorowa **herbata** porzeczkowa 250ml | Jabłko/ banan/ gruszka100g | **Zupa marchewkowa z ryżem** 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, śmietana 18%, ziemniaki, ryż )**Pieczeń rzymska \*\*** 60g (szynka wp, karkówka wp, cebula, olej, bułka sucha, pieprz)**Ziemniaki 100g****Surówka z kapusty czerwonej** 50g( kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, jabłko, jogurt naturalny)**Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 150ml | Mus jabłkowy\* | **Energia: 723,25 kcal****Białko: 27,92****Tłuszcze: 28,23****Węglowodany:48,96** |
| ***Alergeny*** | **Mle. Pszen. Ryba Jajko** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Kasza manna** na mleku owsianym 250ml **pieczywo żytnie** 25g **pasta rybna ze szczypiorem\***ogórek papryka kolorowa **herbata** porzeczkowa 250ml | Jabłko/ banan/gruszka 100g | **Zupa marchewkowa z ryżem** 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, ziemniaki, ryż )**Pieczeń rzymska \*\*** 60g (szynka wp, karkówka wp, cebula, olej, bułka sucha, pieprz)**Ziemniaki 100g****Surówka z kapusty czerwonej** 50g( kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, jabłko, oliwa z oliwek)**Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 150ml | Mus jabłkowy\* | **Energia: 720,83 kcal****Białko: 17,70****Tłuszcze: 23,45****Węglowodany:45,06** |
| ***Alergeny*** |  **Jajko Pszen. Ryba** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***10.08.2022r******Środa*** | **Płatki kukurydziane** na mleku 250ml **pieczywo wielozbożowe** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g**schab gotowany\***20g papryka żółta sałata, rzodkiewka**herbata** rumiankowa 250ml | Jabłko/morel/arbuza 100g | **Krem z czerwonych warzyw z grzankami graham** 250ml **(** marchew, pomidory, papryka, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka)**Naleśniki z serem i dżemem owocowym polane sosem jogurtowym** 120g (mąka pszenna, mleko, jajko, olej, dżem, twaróg, jogurt, cukier puder)/ **marchewka słupki****Kompot jabłkowy /**woda niegazowana 150ml | Wafle zbożowo-ryżowe  | **Energia: 721,48 kcal****Białko: 13,24****Tłuszcze: 26,45****Węglowodany:58,95** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica**  |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** |  **Pszenica** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Płatki kukurydziane** na mleku sojowym 250ml **pieczywo wielozbożowe** 25g**schab gotowany\*** papryka żółta sałata, rzodkiewka**herbata** rumiankowa 250 ml | Jabłko/ morela/arbuz 100g | **Krem z czerwonych warzyw z grzankami** **graham** 250ml **(** marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, pomidory, papryka, cebula, pieprz czarny mielony, bułka)**Naleśniki z dżemem owocowym polane sosem owocowym** 20g (mąka pszenna, jajko, olej, dżem, cukier puder)/ **marchewka słupki****Kompot jabłkowy /**woda niegazowana 150ml | Wafle zbożowo- ryżowe  | **Energia: 732,72 kcal****Białko: 18,48****Tłuszcze: 21,45****Węglowodany:60,08** |
| ***Alergeny*** | **Soja Pszenica** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***11.08.2022r Czwartek***  | **Zacierka na mleku** 250ml **pieczywo mieszane** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g **szynka drobiowa** 20g pomidor rukola ogórek zielony**herbata** z limonką 250ml | Jabłka/ winogrona/ brzoskwinia 100g | **Zupa szpinakowa z jajkiem z ziemniakami** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały jogurt, szpinak, jajko)**Gołąbki oszukane w sosie pomidorowym** 60g\*\* ( karkówka, jajko, ryż, cebula, oliwa, kapusta biała, passata pomidorowa, mąka)**Ziemniaki 100g****Pomidorki koktajlowe ze świeżą bazylią 50g****Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Talarki orkiszowe owoc | **Energia: 731,78 kcal****Białko: 15,52****Tłuszcze: 34,68****Węglowodany:55,45** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica** | **Pszenica**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Zacierka** na mleku sojowym 250ml **pieczywo mieszane** 25g **szynka drobiowa** 20g pomidor rukola ogórek zielony **herbata** z limonką 250ml | Jabłko/ winogrona /brzoskwinia 100g | **Zupa szpinakowa z jajkiem z ziemniakami** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, szpinak, jajko)**Gołąbki oszukane w sosie pomidorowym** 60g\*\* ( karkówka, jajko, ryż, cebula, oliwa, kapusta biała, passata pomidorowa, mąka)**Ziemniaki 100g****Pomidorki koktajlowe ze świeżą bazylią 50g****Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Talarki orkiszowe owoc | **Energia: 617,72 kcal****Białko: 14,87****Tłuszcze: 33,25****Węglowodany:51,88** |
| ***Alergeny*** |  **Pszenica Soja** |  |  **Seler Pszenica** | **Pszenica** |  |
| ***12.08.2022r******Piątek*** | **Ryż** na mleku **pieczywo mieszane** 25g **masło 82% sałatka jarzynowa\*(**marchew, jajko, pietruszka, seler, ziemniaki, groszek konserwowy, jabłko, ogórek kiszony, majonez, musztarda)**herbata** wiśniowa 150ml | Jabłko/ banan melon 100g | **Zupa neapolitańska z ziemniakami** 250ml (pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, makaron , ser śmietankowy, jogurt naturalny)**Ryba w sosie morelowo - paprykowym** \*\* 60g (ryba miruna, bułka tarta, pieprz, bułka sucha, jajko, olej, sezam, natka pietruszki, papryka, marchew, cebula, morela suszona)/**ogórek kiszony****Ziemniaki młode** 100g**Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana | Maślanka truskawkowa | **Energia: 567,97 kcal****Białko: 12,67****Tłuszcze: 21,79****Węglowodany:65,53** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszen. Jajko**  |  |  **Seler Pszenica Ryba Jajko**  | **Mleko**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Ryż** na mleku sojowym 250ml**pieczywo mieszane** 25g **sałatka jarzynowa\*(**marchew, jajko, pietruszka, seler, ziemniaki, groszek konserwowy, jabłko, ogórek kiszony, majonez, musztarda)**herbata** wiśniowa 150ml  | Jabłko/ banan /melon 100g | **Zupa neapolitańska z ziemniakami** 250ml (pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, makaron)**Ryba w sosie morelowo - paprykowym** \*\* 60g(ryba miruna, bułka tarta, pieprz, bułka sucha, jajko, olej, sezam, natka pietruszki, papryka, marchew, cebula, morela suszona) **ogórek kiszony****Ziemniaki młode** 100g**Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana | Mus owocowy  | **Energia: 523,38 kcal****Białko: 12,68****Tłuszcze: 20,40****Węglowodany:66,92** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Jajko Soja** |  |  **Seler Pszenica Ryba Jajko**  |  |  |

***\*- własny wypiek/ wyrób \*\*- potrawy pieczone w piecu konwekcyjno- parowym z dodatkiem małej ilości tłuszczu***

***W zakładzie używa się zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jajka, ryby, orzechy, seler, gorczyca, sezam, dwutlenek siarki i siarczany, łubin i mięczaki.***

***Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1160/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady*** ***Europejskiej.***

***Potrawy doprawiane są naturalnymi przyprawami ziołowymi.***