

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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\***20g  ogórek 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** 20g  ogórek 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** 20g  papryka 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 20g  papryka 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 3g  jajecznica 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** 20g  pomidor 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.***