

JADŁOSPIS DEKADOWY PRZEDSZKOLNY 18.09 – 29.09.2023 r.

Data	Wyszczególnienie	kcal
Poniedziałek 18.09	Mleko (200ml), bułka pszenna (50g), pasztet z indyka (25g), pomidor (25g), masło (7g), roszponka (5g) MLEKO 2% tłuszczu – 200ml; KANAPKA, składniki: bułka <u>pszenna</u> – 50g [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, serwatka z <u>mleka</u>], pasztet z indyka – 25g [mięso z indyka, wątroba z indyka, serca z indyka, tłuszcz z indyka, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, drożdże, sól, woda), kasza manna (z <u>pszenicy</u>), przyprawy, zioła, sól, glukoza], pomidor – 25g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], roszponka – 5g Rosół z makaronem (200ml) składniki: woda – 105 ml, włoszczyzna - 60g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], kurczak świeży – 20g, makaron – 15g [mąka makaronowa <u>pszenna</u>, masa <u>jajowa</u> pasteryzowana 6%], natka pietruszki – 3g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól morską jodowaną] Kurczak z warzywami (190g), ryż biały (125g), woda z cytryną (200ml) KURCZAK Z WARZYWAMI, składniki: filet z kurczaka – 80g, włoszczyzna - 40g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], brokuł – 20g, kalafior - 20g, fasolka szparagowa – 20g, woda – 10ml, olej rzepakowy – 4g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka <u>pszenna</u> – 3g, mąka ziemniaczana – 2g, natka pietruszki – 2g, przyprawy – 0,5g [papryka słodka mielona, bazylia, tymianek, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; RYŻ biały – 46g [100% ryż biały]; WODA Z CYTRYNĄ, składniki: woda – 200ml, cytryna – 5g Kasza manna z owocami (150g) [<u>mleko</u>, wsad owocowy (owoce, cukier, woda, skrobia niemodyfikowana kukurydziana), kasza manna z <u>pszenicy</u> 5%, cukier, aromat, sól. Udział owoców w wyrobie 6%.] BIĄŁKA: 50g, WĘGLOWODANY: 129g, TŁUSZCZE: 27g	963
Wtorek 19.09	Kawa zbożowa na mleku (200ml), serek wiejski z ogórkiem i szczypiorkiem (75g), pieczywo mieszane (50g), masło (7g) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 187ml, cukier – 8g, - kawa zbożowa INKA – 5g [zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria]; SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM I SZCZYPIORKIEM, składniki: serek wiejski naturalny – 50g [twaróg ziarnisty, <u>śmietanka</u> pasteryzowana, sól. Zawiera <u>mleko</u>.], ogórek – 20g, szczypiorek – 5g; KANAPKA, składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> – 50g [mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie], masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] Zalewajka z ziemniakami (200ml) składniki: ziemniaki – 56g, woda – 30ml, zakwas żurek – 28ml [woda, zakwas chlebowy (mąka <u>żytnia</u>, woda) - 12.5%, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>pszenna</u> graham, świeży czosnek], marchew – 28g, pietruszka korzeń – 14g, seler – 14g, <u>mleko</u> 2% -	971

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

	10ml, mięso z ud kurczaka bez skóry – 10g, śmietana 18% - 4g [śmietanka z <u>mleka</u>, żywe kultury bakterii mlekowych], por – 4g, czosnek – 2g, przyprawy – 0,5g [majeranek suszony, pieprz czarny mielony] • Gulasz wieprzowy (120g), kasza bulgur (120g), surówka z marchewki (80g), woda (200ml) GULASZ WIEPRZOWY, składniki: mięso wieprzowe – 65g [szynka], cebula – 25g, marchew – 25g, woda – 10ml, koncentrat pomidorowy – 5g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], natka pietruszki – 3g, olej rzepakowy – 2g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka <u>pszenna</u> – 1g, mąka ziemniaczana – 1g, przyprawy – 0,5g [czosnek granulowany, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka mielona, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; KASZA bulgur – 40g [100% kasza bulgur z <u>pszenicy</u> durum]; SURÓWKA Z MARCHEWKI, składniki: marchewka – 46g, jabłko – 20g, jogurt naturalny – 8g [<u>mleko</u>, białka <u>mleka</u>, kultury bakterii jogurtowych], sok z cytryny – 3g, cukier – 3g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA – 200ml • Maślanka malinowa (150g), chałka (20g) MAŚLANKA MALINOWA, składniki: maślanka naturalna – 110g [maślanka, <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii mlekowych], maliny – 40g; CHAŁKA – 20g [mąka <u>pszenna</u>, woda, cukier, masa <u>jajowa</u>, <u>masło</u>, drożdże, sól] BIAŁKA: 45g, WĘGLOWODANY: 134g, TŁUSZCZE: 29g	
Środa 20.09	• Mleko (200ml), pieczywo mieszane (50g), ser żółty (25g), pomidor (25g), sałata (10g), masło (7g) MLEKO 2% tłuszczu – 200ml; KANAPKA, składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> – 50g [mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie], ser żółty Gouda – podpuszczkowy dojrzewający – 25g [<u>mleko</u>, sól, kultury bakterii <u>mlekowych</u>, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna], pomidor – 25g, sałata – 10g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] • Krupnik (200ml) składniki: woda – 60ml, włoszczyzna - 65g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki – 55g, kasza <u>jęczmienna</u> – 17g, natka pietruszki – 3g, przyprawy – 0,5g [liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • Filet panierowany z kurczaka (80g), ziemniaki (120g), surówka biało-czerwona (80g), woda z pomarańczą (200ml) FILET PANIEROWANY Z KURCZAKA, składniki: filet z kurczaka, bez skóry – 80g, bułka tarta – 7g [zawiera <u>gluten</u>], olej rzepakowy – 5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>jajko</u> – 3g, przyprawy – 0,5g [papryka słodka, kurkuma, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMIENIAKI - 120g; SURÓWKA BIAŁO-CZERWONA, składniki: kapusta biała – 30g, kapusta czerwona – 30g, marchew – 10g, majonez – 6g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7%)], natka pietruszki – 2g, musztarda – 2g [woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy], przyprawy – 0,5g [sól morską jodowaną, pieprz czarny mielony]; WODA Z POMARAŃCZĄ, składniki: woda – 200ml, pomarańcza – 5g • Kisiel truskawkowy (150g), wafle ryżowe (20g) KISIEL TRUSKAWKOWY – 150g [woda; cukier, skrobia ziemniaczana, aromaty, sól, witamina C, kwas cytrynowy (E330), koncentrat marchwi, koncentrat hibiskusa, koncentrat krokosza. Może zawierać <u>mleko</u>]; WAFLE RYŻOWE – 20g [ryż brązowy] BIAŁKA: 44g, WĘGLOWODANY: 130g, TŁUSZCZE: 30g	961

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadalospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

Czwartek 21.09	• Kakao (200ml), bułka grahamka (60g), masło (7g), szynka drobiowa (20g), papryka (20g), szczypiorek (5g) KAKAO, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 190ml, kakao Wedel – 5g [powstałe z ziaren kakaowca - proszek kakaowy. Zawiera 11% tłuszczu kakaowego. Może zawierać <u>mleko</u>, <u>zboża</u>, <u>soję</u>], cukier – 5g; KANAPKA, składniki: bułka grahamka – 60g [mąka <u>pszenna</u> graham (43%), mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, cukier, sól, serwatka (z <u>mleka</u>)], szynka drobiowa – 20g [mięso z fileta kurczaka 91%, skrobia modyfikowana, sól, glukoza, stabilizator: difosforany; aromaty (zawiera <u>soję</u>, <u>mleko</u> łącznie z <u>laktozą</u>)], przeciwutleniacze: askorbinian sodu, kwas askorbinowy; regulator kwasowości: chlorek potasu; ekstrakty przypraw, ocet, błonnik <u>pszenny</u> bezglutenowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: <u>seler</u>, <u>gorczycę</u>.], papryka – 20g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], szczypiorek – 5g • Zupa z fasolki szparagowej (200ml) składniki: woda - 70ml, włoszczyzna – 40g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki - 40g, fasolka szparagowa zielona - 20g, fasolka szparagowa żółta - 20g, śmietanka 18% - 8g [śmietanka z <u>mleka</u>, żywe kultury bakterii mlekowych], natka pietruszki - 2g, przyprawy – 0,5g [ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morska jodowana] • Pulpeciki w sosie pomidorowym (130g), makaron świderki (120g), surówka wielowarzynna (80g), woda (200ml) PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM, składniki: mięso mielone drobiowo-wieprzowe – 70g [filet z kurczaka bez skóry, łopatka wieprzowa], kasza manna – 6g [zawiera <u>gluten</u>], olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>jajko</u> – 2g, przyprawy – 0,5g [czosnek, zioła prowansalskie, natka pietruszki], woda - 32g, koncentrat pomidorowy – 8g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], mąka <u>pszenna</u> - 5g [zawiera <u>gluten</u>], koperek - 3g, przyprawy – 0,25g [pieprz czarny mielony, sól morska jodowana]; MAKARON świderki – 50g [mąka z <u>pszenicy</u> zwyczajnej]; SURÓWKA WIELOWARZYNNA, składniki: kapusta biała – 35g, marchew – 10g, cebula czerwona – 10g, jabłko – 10g, ogórki kiszane – 9g [ogórki, woda, sól, chrzan, koper, <u>gorczyca</u> biała, cukier, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy], sok z cytryny – 2g, olej rzepakowy – 2g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>miód</u> – 1g, natka pietruszki – 1g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morska jodowana]; WODA – 200ml • Salatka owocowa z jogurtem naturalnym (200g) składniki: jogurt naturalny – 100g [<u>mleko</u>, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], arbuz – 40g, melon – 30g, borówka amerykańska – 20g, kiwi – 10g BIAŁKA: 48g, WĘGLOWODANY: 134g, TŁUSZCZE: 22g	970
Piątek 22.09	• Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo mieszane (50g), pasta jajeczno-serowa z awokado (35g), ogórek (25g), masło (7g) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 187ml, cukier – 8g, kawa zbożowa INKA – 5g [zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria]; KANAPKA, składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> – 50g [mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie]; PASTA JAJECZNO-SEROWA Z AWOKADO, składniki: <u>jajko</u> – 15g, ser mozzarella – 8g [<u>mleko</u>, sól, kultury bakterii fermentacji kwasu mlekowego], awokado – 5g, rzodkiewka – 3g, szczypiorek – 1g, jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1g [<u>mleko</u>, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], majonez – 1g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet,	997

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadalność może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

	<u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7%)], musztarda – 0,5g [woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy], przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona]; ogórek – 25g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] • Zupa ogórkowa z ryżem (200ml) składniki: woda – 80ml, włoszczyzna – 40g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ogórek kiszony – 30g [ogórki, woda, sól, chrzan, koper, gorczyca biała, cukier, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy], ryż biały – 15g [100% ryż biały], ćwiartka z kurczaka - 10g, <u>śmietanka</u> 18% - 10g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>), żywe kultury bakterii mlekowych], koperek – 2g, przyprawy – 1g [sól morską jodowaną, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy] • Ryba smażona (80g), ziemniaki (120g), surówka z kiszonej kapusty (80g), herbata owocowa (200ml) RYBA SMAŻONA, składniki: <u>miruna</u> – 80g, mąka <u>pszenna</u> - 10g, olej rzepakowy – 6g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 1g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMIANKI - 120g; SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY, składniki: kapusta kiszona – 40g, marchew -20g, cebula – 15g, olej rzepakowy – 5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, cukier]; HERBATA OWOCOWA, składniki: herbata owocowa - napar – 195ml [woda; owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat], cukier - 5g • Jogurt naturalny z granolą i miodem (170g) składniki: jogurt naturalny – 150g [<u>mleko</u>, białka mleka, kultury bakterii mlekowych], granola bez cukru – 15g [płatki <u>owsiane</u>, <u>miód</u> wielokwiatowy, <u>migdały</u>, jagody goji 7%, owoc morwy białej 7%, słonecznik, siemieniec lniany 4%, nasiona chia 2%. Produkt zawiera <u>orzechy</u>. Może zawierać śladowe ilości <u>orzechów</u> ziemnych oraz <u>jaj</u>], <u>miód</u> – 5g BIĄŁKA: 44g, WĘGLOWODANY: 122g, TŁUSZCZE: 36g	
Poniedziałek 25.09	• Herbata owocowa (200ml), płatki czekoladowe (25g) na mleku (180g), bułka pszenna (30g), serek śmietankowy naturalny (20g), pomidor (15g), masło (4g) HERBATA OWOCOWA, składniki: herbata owocowa - napar - 195g [woda; owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat], cukier - 5g; PLATKI CZEKOLADOWE NA MLEKU, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 180ml, płatki czekoladowe Lubella – 25g [mąka (74%): <u>pszenna</u> pełnoziarnista (45%), kukurydziana, ryżowa, cukier, syrop z <u>pszenicy</u> i siodu <u>jęczmiennego</u>, kakao (6,2%), olej słonecznikowy, sól, aromaty, emulgator: lecytyny (z rzepaku), substancje wzmacniające: niacyna, witamina B6, tiamina, witamina D. Produkt może zawierać: mleko, soję.]; KANAPKA, składniki: bułka <u>pszenna</u> – 30g [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, serwatka z <u>mleka</u>], serek śmietankowy naturalny – 20g [serek śmietankowy, białka <u>mleka</u>, sól], pomidor – 15g, masło tradycyjne – 4g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] • Zupa gotąbkowa (200ml) składniki: woda – 65ml, kapusta biała – 40g, mięso wieprzowe mielone – 30g [łopatka], passata – 20ml [pomidory 99,5%, sól], cebula – 14g, marchew – 14g, ryż biały – 10g [100% ryż biały], koncentrat pomidorowy – 4g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], natka pietruszki – 2g, majeranek - 1g, papryka słodka mielona – 0,5g, przyprawy – 0,5g [liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]	980

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech włoski, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

	<i>Makaron penne (120g) w sosie śmietanowym ze szpinakiem i brokułami (130g), woda z cytryną (200ml)</i> MAKARON penne – 53g [semolina z <u>pszenicy</u> durum]; SOS ŚMIETANOWY ZE SZPINAKIEM I BROKUŁAMI, składniki: szpinak mrożony – 40g, brokuły – 40g, śmietana 18% - 30g [śmietanka z <u>mleka</u>, żywe kultury bakterii mlekowych], cebula – 10g, mąka <u>pszenna</u> – 6g, masło tradycyjne – 2g [śmietanka, 82% tłuszczu], czosnek – 1g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA Z CYTRYNĄ, składniki: woda – 200ml, cytryna – 5g <i>Serek homogenizowany waniliowy (100g)</i> [śmietanka, cukier, woda, białka <u>mleka</u>, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, aromat, naturalny ekstrakt wanilii, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu] BIĄŁKA: 38g, WĘGLOWODANY: 136g, TŁUSZCZE: 32g	
Wtorek 26.09	<i>Kakao (200ml), pieczywo mieszane (50g), owocowy krem do smarowania (30g), ogórek (25g), masło (7g), rzodkiewka (5g)</i> KAKAO, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 187ml, cukier – 8g, kakao Wedel – 5g [powstałe z ziaren kakaowca - proszek kakaowy. Zawiera 11% tłuszczu kakaowego. Może zawierać <u>mleko</u>, <u>zboża</u>, <u>soję</u>]; KANAPKA, składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> – 50g [mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie], owocowy krem do smarowania – 30g [100% przetarte owoce. Sporządzono ze 158g owoców na 100g produktu], ogórek – 25g, masło tradycyjne – 7g [śmietanka, 82% tłuszczu], rzodkiewka – 5g <i>Zupa z zielonego groszku (200ml)</i> składniki: woda – 60 ml, włoszczyzna - 50g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki – 40g, groszek zielony – 30g, śmietana 9% - 8g [śmietanka (z <u>mleka</u>), żywe kultury bakterii mlekowych], cebula – 8g, koperek - 2g, przyprawy – 0,5g [lubczyk, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] <i>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (120g), ryż biały (120g), surówka z marchewki i ogórka kiszzonego z cebulką (80g), woda (200ml)</i> KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM, składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 60g, włoszczyzna – 35g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ananas - 10g, cebula - 10g, olej rzepakowy – 5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], koncentrat pomidorowy – 5g [zawartość ekstraktu 30%+/-2%], przyprawy – 0,5g [curry, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; RYŻ biały – 46g [100% ryż biały]; SURÓWKA Z MARCHEWKI I OGÓRKA KISZONEGO Z CEBULKĄ, składniki: marchew – 40g, ogórek kiszony -30g, cebula – 5g, olej rzepakowy – 4g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 1g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, cukier]; WODA – 200ml <i>Koktajl bananowo-jagodowy (140g), herbatniki (20g)</i> KOKTAJL BANANOWO-JAGODOWY, składniki: kefir naturalny – 100g [zawartość tłuszczu 2%, produkt zawiera <u>mleko</u>], banany – 20g, jagody mrożone – 20g; HERBATNIKI – 20g [mąka <u>pszenna</u>, tłuszcz kokosowy] BIĄŁKA: 38g, WĘGLOWODANY: 132g, TŁUSZCZE: 28g	949
Środa 27.09	<i>Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo mieszane (50g), jajko na twardo (35g), papryka (25g), masło (7g), sałata (5g)</i> KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 187ml, cukier – 8g	942

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

	- kawa zbożowa INKA – 5g [zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria]; KANAPKA, składniki: chleb <u>pszemno- żytni</u> – 50g [mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie], <u>jajko</u> – 35g, papryka – 25g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], sałata – 5g • Zupa kalafiorowa (200ml) Składniki: woda - 60ml, kalafior – 46g, włoszczyzna – 40g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki – 40g, śmietana 18% - 12g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>), karagen], masło tradycyjne – 2g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], przyprawy – 0,5g [gałka muskatołowa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), surówka z białej kapusty (80g), woda z miętą (200ml) KOTLET MIELONY, składniki: mięso wieprzowe mielone – 65g [łopatka], cebula - 5g, bułka tarta – 5g [zawiera <u>gluten</u>], olej rzepakowy – 6g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>jajko</u> - 2g, przyprawy – 0,5g [czosnek granulowany, majeranek, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMNIAKI – 120g; SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, składniki: kapusta biała – 40g, marchew – 25g, cebula – 5g, koperek – 5g, olej rzepakowy – 4g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA Z MIĘTĄ, składniki: woda – 200ml, mięta – 1g • Brzoskwinia (80g), pączus serowy (40g) BRZOSKWINIA – 80g; PĄCZUS SEROWY – 40g [<u>twaróg</u>, <u>jajka</u>, mąka <u>pszenna</u>, cukier] BIAŁKA: 39g, WĘGLOWODANY: 114g, TŁUSZCZE: 38g	
Czwartek 28.09	• Mleko (200ml), bułka grahamka (60g), polędwica sopocka (20g), pomidor (15g), masło (7g), szczypiorek (5g) MLEKO 2% tłuszczu – 200ml; KANAPKA, składniki: bułka grahamka – 60g [mąka <u>pszenna</u> graham (43%), mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, cukier, sól, serwatka (z <u>mleka</u>), polędwica sopocka – 20g [polędwica wieprzowa (81%), woda, sól, cytryniany sodu (E331), trifosforany (e451), białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, izoaskorbinian sodu (e 316), aromat, azotyn sodu (e250)], pomidor – 15g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], szczypiorek – 5g • Krem z białych warzyw (200ml) składniki: woda – 60ml, ziemniaki – 45g, kalafior – 45g, pietruszka korzeń – 20g, <u>seler</u> – 18g, śmietanka 30% - 10g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>), karagen], gałka muskatołowa – 1g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • Schab duszony z warzywami (120g), kuskus perłowy (120g), surówka z buraczków (80g), woda (200ml) SCHAB DUSZONY Z WARZYWAMI, składniki: schab wieprzowy – 60g, marchew – 20g, woda – 15ml, cebula – 10g, olej rzepakowy – 4g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], natka pietruszki – 2g, mąka <u>pszenna</u> - 2g, mąka ziemniaczana – 2g, czosnek granulowany – 2g, papryka słodka mielona – 1g, przyprawy – 0,5g [liść laurowy, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; KUSKUS PERŁOWY, składniki: kuskus perłowy – 40g [<u>pszenica</u> durum], masło tradycyjne – 1g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu]; SURÓWKA Z BURACZKÓW, składniki: burak gotowany - 66g, cebula - 10g, olej rzepakowy – 2g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], cukier – 1g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA – 200ml • Mini serniczek truskawkowy z musem mango (180g)	939

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

	składniki: galaretka truskawkowa – 24g [cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, ekstrakt z czarnej marchwi i hibiskusa, barwnik (karoten)], woda – 75ml, jogurt naturalny – 75g [<u>mleko</u>, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], mus mango – 30g [puree z mango 100%] BIĄŁKA: 46g, WĘGLOWODANY: 131g, TŁUSZCZE: 27g	
Piątek 29.09	• <i>Kawa zbożowa na mleku (200ml), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100g), pieczywo mieszane (40g), masło (6g)</i> KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 187ml, cukier – 8g, kawa zbożowa INKA – 5g [zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria]; TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIONIEM, składniki: ser twarogowy półtłusty – 55g [<u>mleko</u> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny – 15g [<u>mleko</u>, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], szczypiorek – 15g, rzodkiewka – 15g, pieprz czarny mielony – 1g, sól morską jodowana – 0,5g [sól morską, jodan potasu]; KANAPKA, składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> – 40g [mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie], masło tradycyjne – 6g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] • <i>Zupa grysikowa na rosole (200ml)</i> składniki: woda – 93ml, włoszczyzna – 70g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], kurczak świeży - 20g, kasza manna – 15g [semolina z <u>pszenicy</u> durum, woda], pietruszka natka - 2g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól morską jodowaną] • <i>Ryba pieczona z warzywami (80g), ziemniaki z koperkiem (120g), surówka Colesław (80g), lemoniada (200ml)</i> RYBA PIECZONA Z WARZEWAMI, składniki: <u>mintaj</u> – 80g, włoszczyzna – 20g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 3g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMIENIAKI Z KOPERKIEM, składniki: ziemniaki – 118g, koperek – 2g; SURÓWKA COLESŁAW, składniki: kapusta biała – 50g, marchewka – 24g, majonez – 5g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7%)], sok z cytryny – 1g , przyprawy – 0,5g [cukier, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; LEMONIADA, składniki: woda - 160 ml, arbuza - 20g, limonka – 10g, miód – 8g, cytryna – 5g, mięta - 2g • <i>Deser owocowy pod kruszonką (150g)</i> składniki: jogurt naturalny – 90g [<u>mleko</u>, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], brzoskwinie w syropie – 40g [brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy, kwas askorbinowy], rodzynki – 5g [rodzynki sułtańskie, olej bawełniany i/lub słonecznikowy], płatki owsiane – 5g [100% płatki <u>owsiane</u>], płatki <u>migdałów</u> – 5g [może zawierać śladowe ilości <u>orzechów</u>], <u>miód</u> – 5g BIĄŁKA: 51g, WĘGLOWODANY: 122g, TŁUSZCZE: 29g	945

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadalospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.