

JADŁOSPIS DEKADOWY PRZEDSZKOLNY 02.10 – 13.10.2023 r.

Data	Wyszczególnienie	kcal
Poniedziałek 02.10	Herbata malinowa (200ml), płatki kukurydziane (25g) na mleku (180g), bułka pszenna (30g), dżem 100% owoc (20g), ogórek (15g), masło (4g) HERBATA MALINOWA, składniki: herbata malinowa – napar – 195ml [woda; owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat], cukier – 5g; PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu - 180ml, płatki kukurydziane corn flakes – 25g [mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy <u>jęczmienny</u>, cukier, sól, barwniki: karoteny, karmel. Może zawierać <u>mleko</u>.]; KANAPKA, składniki: bułka <u>pszenna</u> – 30g [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, serwatka z <u>mleka</u>], dżem 100% owoc – 20g [truskawki (sporządzono ze 100g owoców na 100g produktu), zagęszczony sok jabłkowy, substancja żelująca: pektyny], ogórek – 15g, masło tradycyjne – 4g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] Żurek z ziemniakami, jajkiem i białą kielbasą (200ml) składniki: woda – 60 ml, ziemniaki – 55g, <u>jajko</u> – 30g, kielbasa biała - 20g [mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy], zakwas - 20g [woda, mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>żytnia razowa</u>, mąka <u>graham</u>, świeży czosnek. Zawiera <u>gluten</u>], <u>śmietana</u> 18% - 10g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>), karagen], majeranek – 2g, ziele angielskie – 1g, liść laurowy – 1g, pieprz czarny mielony – 1g, sól morską jodowaną – 0,5g [sól morską, jodan potasu] Strogonow drobiowy (120g), kasza gryczana (120g), surówka z czerwonej kapusty (80g), woda z cytryną (200ml) STROGONOW DROBIOWY, składniki: filet z kurczaka – 65g, cebula – 20g, papryka czerwona- 15g, pieczarki – 10g, woda – 10ml, ogórek kiszony – 5g [ogórki, woda, sól, chrzan, koper, <u>gorczyca</u> biała, cukier, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy], koncentrat pomidorowy - 5g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], olej rzepakowy – 2g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka <u>pszenna</u> – 1g, przyprawy – 0,5g [czosnek granulowany, papryka słodka mielona, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, kurkuma, sól morską jodowaną]; KASZA gryczana – 32g [100% kasza gryczana. Może zawierać <u>gluten</u>]; SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, składniki: kapusta czerwona – 45g, marchew – 25g, cebula czerwona – 5g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 2g, natka pietruszki – 2g, przyprawy – 0,5g [cukier, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA Z CYTRYNĄ, składniki: woda – 200ml, cytryna – 5g Kaszka 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%.] BIALKA: 43g, WĘGLOWODANY: 134g, TŁUSZCZE: 28g	932
Wtorek 03.10	Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo mieszane (50g), serek śmietankowy naturalny (30g), pomidor (25g), masło (7g), sałata (5g) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU, składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 190ml, kawa zbożowa INKA – 5g [zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria], cukier – 5g; KANAPKA, składniki: chleb	963

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, tubin, 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.

	<u>pszenno-żytni</u> – 50g [mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie], serek śmietankowy naturalny – 30g [serek śmietankowy, białka <u>mleka</u>, sól], pomidor – 25g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], sałata – 5g • Zupa solferino (200ml) składniki: woda – 40ml, włoszczyzna - 40ml [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki – 40g, passata – 30g [pomidory, sól], por – 14g, groszek – 14g, śmietana 18% - 12g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>), żywe kultury bakterii mlekowych], cebula – 7g, masło tradycyjne – 3g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], koperek – 2g, przyprawy – 0,5g [czosnek, tymianek, pieprz czarny mielony, sól morska jodowana] • Bitki wieprzowe w sosie własnym (120g), ziemniaki (120g), surówka z marchewki (80g), woda (200ml) BITKI WIEPRZOWE W SOSIE WŁASNYM, składniki: szynka wieprzowa – 70g, woda – 25g, cebula – 20g, mąka <u>pszenna</u> – 3g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morska jodowana]; ZIEMNIAKI - 120g; SURÓWKA Z MARCHEWKI, składniki: marchewka – 45g, jabłko – 22g, jogurt naturalny – 8g [<u>mleko</u>, białka <u>mleka</u>, kultury bakterii jogurtowych], sok z cytryny – 3g, cukier – 2g, przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morska jodowana]; WODA – 200ml • Koktajl malinowo-truskawkowy (140g), wafle ryżowe (20g) KOKTAJL MALINOWO-TRUSKAWKOWY, składniki: kefir naturalny – 100g [zawartość tłuszczu 2%, produkt zawiera <u>mleko</u>], maliny – 20g, truskawki mrożone – 20g; WAFLE RYŻOWE – 20g [ryż brązowy] BIAŁKA: 35g, WĘGLOWODANY: 125g, TŁUSZCZE: 36g	
Środa 04.10	• Kakao (200ml), pieczywo mieszane (50g), szynka drobiowa (35g), ogórek (20g), papryka (10g), masło (7g) 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], szynka drobiowa – 35g [mięso z fileta kurczaka 91%, skrobia modyfikowana, sól, glukoza, stabilizator: difosforany; aromaty (zawiera soję, <u>mleko</u> łącznie z laktozą), 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>.], ogórek – 20g, papryka – 10g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] • Kapuśniak ze słodkiej kapusty (200ml) składniki: woda – 60 ml, włoszczyzna - 50g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki – 40g, kapusta biała – 40g, koperek – 7g, koncentrat pomidorowy – 5g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], masło tradycyjne – 2g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], liść laurowy – 0,5g, ziele angielskie – 0,5g, pieprz czarny mielony – 0,5g, sól morska jodowana – 0,5g [sól morska, jodan potasu] • Kurczak po meksykańsku (190g), makaron świderki (120g), woda z pomarańczą (200ml) KURCZAK PO MEKSYKAŃSKU, składniki: filet z kurczaka – 60g, woda – 45g, kukurydza konserwowa – 25g [kukurydza, woda, cukier, sól], fasola czerwona – 25g [woda, czerwona fasola, sól], papryka czerwona – 25g, koncentrat pomidorowy – 8g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], olej rzepakowy – 5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka <u>pszenna</u> – 4g, przyprawy – 0,5g [papryka słodka mielona, oregano, kolendra, pieprz czarny mielony, sól morska]	963

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, tubin, 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.

	jodowana]; MAKARON świderki bezjajeczny – 45g [mąka z <u>pszenicy</u> zwyczajnej]; WODA Z POMARAŃCZĄ, składniki: woda – 200ml, pomarańcza – 5g • Banan (150g) BIAŁKA: 44g, WĘGLOWODANY: 142g, TŁUSZCZE: 23g	
Czwartek 05.10	• Bawarka (200ml), bułka grahamka (60g), pasta jajeczna (40g), rzodkiewka (10g), masło (7g), roszponka (5g) BAWARKA, składniki: napar z czarnej herbaty – 145ml [woda, herbata czarna aromatyzowana], <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 50ml, cukier – 5g; PASTA JAJECZNA, składniki: <u>jajko</u> – 35g, majonez – 4g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7%)], pieprz czarny mielony – 0,5g, sól morska jodowana – 0,5g [sól morska, jodan potasu]; KANAPKA, składniki: bułka grahamka – 60g [mąka <u>pszenna</u> graham (43%), mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, cukier, sól, <u>serwatka</u> (z <u>mleka</u>)], rzodkiewka – 10g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], roszponka – 5g • Barszcz czerwony z pomidorami i soczewicą (200ml) składniki: woda - 40ml, buraki - 50g, pomidory krojone – 50g [pomidory 60%, sok pomidorowy 39,5%, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy], marchew – 20g, cebula – 10g, pietruszka korzeń – 10g, soczewica czerwona – 10g, <u>seler</u> – 5g, masło tradycyjne – 3g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], czosnek – 2g, sok z cytryny – 2g, przyprawy – 0,5g [liść laurowy, tymianek, majeranek, oregano, sól, pieprz] • Nuggetsy (80g), ziemniaki (120g), surówka z kapusty włoskiej (80g), woda (200ml) NUGGETSY, składniki: filet z kurczaka – 75g, płatki <u>owsiane</u> - 6g [100% płatki <u>owsiane</u>, zawierają <u>gluten</u>], płatki kukurydziane – 6g [kasza kukurydziana i mąka kukurydziana 92,5%, cukier, sól, ekstrakt słodki <u>jęczmiennego</u>, węglan wapnia. Może zawierać <u>soję</u>, <u>mleko</u> i produkty <u>mleczne</u>, <u>orzechy</u> ziemne i laskowe], olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka kukurydziana – 3g, czosnek granulowany – 1g, papryka słodka mielona – 1g, przyprawy – 0,5g [curry, pieprz czarny mielony, sól morska jodowana]; ZIEMIENIAKI - 120g; SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ, składniki: kapusta włoska – 50g, jabłko – 25g, olej rzepakowy – 5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [pieprz czarny mielony, sól morska jodowana]; WODA – 200ml • Maślanka truskawkowa (150g), chałka (20g) MAŚLANKA TRUSKAWKOWA, składniki: maślanka naturalna – 110g [maślanka, <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii mlekowych], truskawki – 40g; CHAŁKA – 20g [mąka <u>pszenna</u>, woda, cukier, masa <u>jajowa</u>, <u>masło</u>, drożdże, sól] BIAŁKA: 45g, WĘGLOWODANY: 123g, TŁUSZCZE: 31g	930
Piątek 06.10	• Mleko (200ml), twarożek owocowy (100g), pieczywo mieszane (50g), masło (7g) MLEKO 2% tłuszczu – 200ml; TWAROŻEK OWOCOWY, składniki: ser twarogowy półtłusty – 60g [<u>mleko</u> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny – 30g [<u>mleko</u>, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], dżem 100% owoc – 10g [wiśnie (sporządzono ze 100g owoców na 100g produktu), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny]; 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] • Zupa koperkowa z ziemniakami (200ml) składniki: woda – 65ml, włoszczyzna - 60g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki – 56g, śmietana 9% - 12g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>), żywe kultury bakterii	932

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, tubin, 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.

	mlekowych], koperek – 10g, przyprawy – 0,5g [liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • Spaghetti rybne (260g), ogórek kiszony (80g), herbata owocowa (200ml) SPAGHETTI RYBNE, składniki: makaron typu spaghetti – 50g [semolina z <u>pszenicy durum</u>], <u>miruna</u> – 50g, przecier pomidorowy – 50g [pomidory 99,5%, sól], cebula – 25g, ser cheddar – 10g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [czosnek, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; OGÓREK KISZONY – 80g [ogórki, woda, sól, koper, czosnek, chrzan, liść laurowy]; HERBATA OWOCOWA, składniki: herbata owocowa – napar - 195g [woda; owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat], cukier - 5g • Jogurt owocowy bez cukru (150g) [jogurt (zawiera składniki pochodzące z <u>mleka</u> oraz żywe kultury bakterii), owoce 15%, inulina, aromaty] BIAŁKA: 50g, WĘGLOWODANY: 113g, TŁUSZCZE: 30g	
Poniedziałek 09.10	• Mleko (200ml), bułka pszenna (50g), pasztet z indyka (25g), ogórek (20g), papryka (10g), masło (7g) 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], ogórek – 20g, papryka – 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] • Łazanki z mięsem mielonym i cukinią (240g), woda z miętą (200ml) ŁAZANKI, składniki: makaron typu łazanki – 50g [mąka makaronowa <u>pszenna</u>], mięso mielone drobiowo-wieprzowe – 40g [filet z kurczaka bez skóry, łopatka wieprzowa], kapusta kiszona – 26g, cebula biała – 20g, kapusta biała – 14g, cukinia – 14g, olej rzepakowy – 8g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA Z MIĘTĄ, składniki: woda – 200ml, mięta – 1g • Serek homogenizowany waniliowy (100g) [<u>śmietanka</u>, cukier, woda, białka <u>mleka</u>, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, aromat, naturalny ekstrakt wanilii, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu] BIAŁKA: 41g, WĘGLOWODANY: 125g, TŁUSZCZE: 34g	979
Wtorek 10.10	• Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo mieszane (50g), polędwica sopocka (35g), pomidor (20g), sałata (10g), 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], polędwica sopocka – 35g [polędwica wieprzowa (81%), woda, sól, cytryniany sodu (E331), trifosforany (e451), białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, izoaskorbinian sodu (e 316), aromat, azotyn sodu (e250)], pomidor – 20g, sałata – 10g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] • Zupa brokułowa (200ml)	957

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, tubin, 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: woda – 70 ml, brokuł – 46g, włoszczyzna - 40g [marchew, pietruszka korzeń, seler, por], ziemniaki – 40g, śmietana 18% - 8g [śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii mlekowych], pietruszka natka – 3g, przyprawy – 0,5g [lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • Kurczak w sosie porowym (120g), ryż brązowy (120g), surówka wielowarzywna z ogórkiem zielonym (80g), woda (200ml) KURCZAK W SOSIE POROWYM, składniki: filet z kurczaka, bez skóry – 60g, por – 25g, śmietana 30% - 15g [śmietanka (z mleka), karagen], woda – 15g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], natka pietruszki – 2g, mąka pszenna – 2g, sok z cytryny – 1g, przyprawy – 0,5g [tymianek, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; RYŻ brązowy – 45g [100% ryż naturalny brązowy]; SURÓWKA WIELOWARZYWNA Z OGÓRKIEM ZIELONYM, składniki: ogórek zielony – 20g, kapusta biała – 20g, marchew – 20g, jabłko – 10g, cebula – 6g, sok z cytryny – 2g, olej rzepakowy – 2g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA – 200ml • Deser owocowy pod kruszonką (150g) składniki: jogurt naturalny – 90g [mleko, 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 owsiane, może zawierać gluten], płatki migdałów – 5g [może zawierać śladowe ilości orzechów], miód – 5g BIAŁKA: 45g, WĘGLOWODANY: 126g, TŁUSZCZE: 30g	
Środa 11.10	• Kakao (200ml), pieczywo mieszane (50g), jajko na twardo (35g), ogórek (25g), masło (7g), rzodkiewka (5g) KAKAO, składniki: mleko 2% tłuszczu – 187ml, cukier – 8g, kakao Wedel – 5g [powstałe z ziaren kakaowca - proszek kakaowy. Zawiera 11% tłuszczu kakaowego. Może zawierać mleko, zboża, soję]; KANAPKA, składniki: chleb pszenno-żytni – 50g [mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie], jajko – 35g, ogórek – 25g, masło tradycyjne – 7g [śmietanka, 82% tłuszczu], rzodkiewka – 5g • Zupa krem z cukinii z grzankami (200ml) składniki: włoszczyzna – 50g [marchew, pietruszka korzeń, seler, por], cukinia – 50g, ziemniaki – 50g, woda – 40g, cebula – 20g, marchew – 10g, por – 5g, masło tradycyjne – 3g [śmietanka, 82% tłuszczu], czosnek – 1g, natka pietruszki – 1g, szczypiorek – 1g, przyprawy – 1g [sól morską jodowaną, pieprz, zioła prowansalskie]; GRZANKI – 10g [chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)] • Filet panierowany z kurczaka (80g), ziemniaki (120g), surówka z buraczków (80g), woda z pomarańczą (200ml) FILET PANIEROWANY Z KURCZAKA, składniki: filet z kurczaka, bez skóry – 80g, bułka tarta – 7g [zawiera gluten], olej rzepakowy – 5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], jajko – 3g, przyprawy – 0,5g [papryka słodka, kurkuma, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMIENIAKI - 120g; SURÓWKA Z BURACZKÓW, składniki: burak gotowany - 66g, cebula - 10g, olej rzepakowy – 2g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,5g [cukier, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA Z POMARAŃCZĄ, składniki: woda – 200ml, pomarańcza – 5g • Jogurt naturalny z granolą i miodem (170g)	952

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, tubin, 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: 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, siemę lniane 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 BIAŁKA: 49g, WĘGLOWODANY: 119g, TŁUSZCZE: 36g	
Czwartek 12.10	• Bawarka (200ml), bułka grahamka (60g), kielbasa krakowska sucha (20g), pomidor (20g), masło (7g), szczypiorek (5g) BAWARKA, składniki: napar z czarnej herbaty – 141ml [woda, herbata czarna aromatyzowana], <u>mleko</u> 2% tłuszczu – 50ml, cukier – 9g; KANAPKA, składniki: bułka grahamka – 60g [mąka <u>pszenna</u> graham (43%), mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, cukier, sól, <u>serwatka</u> (z <u>mleka</u>)], kielbasa krakowska sucha – 20g [mięso wieprzowe, mięso wołowe (100g wyrobu ze 134g mięsa wieprzowego i 15g mięsa wołowego), sól, przyprawy, askorbinian sodu (E301), azotyn sodu], pomidor – 20g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], szczypiorek – 5g • Zupa porowa (200ml) składniki: woda - 60 ml, włoszczyzna – 40g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki - 40g, por - 40g, śmietana 18% - 12g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>)], żywe kultury bakterii mlekowych], masło tradycyjne – 2g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], serek śmietankowy naturalny – 2g [serek śmietankowy, białka <u>mleka</u>, sól], natka pietruszki - 1g, przyprawy – 0,5g [czosnek, lubczyk, pieprz czarny mielony, sól morska jodowana] • Farfalle z sosem carbonara (200g), surówka biało-czerwona (80g), woda (200ml) FARFALLE Z SOSEM CARBONARA, składniki: <u>jajko</u> – 60g, makaron farfalle (kokardki) – 40g [mąka z <u>pszenicy</u> zwyczajnej, woda, przyprawa: kurkuma. Może zawierać <u>jaja.</u>], szynka wieprzowa gotowana – 20g [mięso wieprzowe (90%), woda, sól, glukoza, stabilizatory (trifosforany, polifosforany), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)], ser cheddar – 10g [<u>mleko</u>, sól, kultury bakterii, annato], <u>śmietanka</u> 18% - 10g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>)], żywe kultury bakterii mlekowych], przyprawy – 0,5g [natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól morska jodowana]; 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 – 1g [sól morska jodowana, pieprz czarny mielony]; WODA – 200ml • Gruszka (100g), chrupki kukurydziane (20g) GRUSZKA - 100g; CHRUPKI KUKURYDZIANE – 20g [grys kukurydziany 100%] BIAŁKA: 38g, WĘGLOWODANY: 128g, TŁUSZCZE: 35g	979
Piątek 13.10	• Mleko (200ml), pieczywo mieszane (50g), ser żółty (25g), ogórek (20g), papryka (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], ogórek – 20g, papryka – 10g, masło tradycyjne – 7g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu] • Zupa pieczarkowa z makaronem (200ml) składniki: woda – 65 ml, włoszczyzna - 30g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], pieczarki – 25g, ziemniaki – 20g, cebula – 15g, marchew – 15g, makaron – 15g [semolina z <u>pszenicy</u> durum], śmietana 18% - 10g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>)], żywe kultury bakterii	969

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, tubin, 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.

	mlekowych], koperek – 3g, olej rzepakowy – 2g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], masło tradycyjne – 2g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu], przyprawy – 0,5g [natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • <i>Kostka z mintaja z pieca (100g), ziemniaki (120g), surówka Colesław (80g), woda z cytryną (200ml)</i> KOSTKA Z MINTAJA Z PIECA - 100g [filety z <u>mintaja</u> 55%, mąka (<u>pszenna</u>, ryżowa), woda, olej rzepakowy, skrobie (kukurydziana, ziemniaczana), sól, substancje spulchniające: E450i, E500ii, E503ii; przyprawy, drożdże, białko <u>jaja</u> kurzego w proszku. Może zawierać <u>soję</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>, <u>skorupiaki</u>, <u>gorczycę</u>.]; ZIEMNIAKI – 120g; SURÓWKA COLESŁAW, składniki: kapusta biała – 50g, marchewka – 23g, majonez – 5g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7%)], sok z cytryny – 2g , przyprawy – 0,5g [cukier, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; WODA Z CYTRYNĄ, składniki: woda – 200ml,- cytryna – 5g • <i>Kisiel truskawkowy (150g), mini biszkopty (15g)</i> 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>]; MINI BISZKOPTY – 15g [mąka <u>pszenna</u> 59%, <u>jaja</u> 44%, cukier 37%] BIAŁKA: 37g, WĘGLOWODANY: 128g, TŁUSZCZE: 36g	
--	--	--

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.