

PODSTAWOWA

| Poniedziałek 30.09 | Wtorek 01.10 | Środa 02.10 | Czwartek 03.10 | Piątek 04.10 |
|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | | | | |
| <p>chleb żytni razowy – 2 kromki ser żółty – 30 g masło - 10 g sałata -10 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe)</p> <p>kakao na mleku 200 ml (gluten, mleko, soja)</p> | <p>chleb żytni razowy – 2 kromki pasztet z cukinii – 50 g masło - 10 g rzodkiewka – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe, ryba)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p> | <p>chleb żytni razowy – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło - 10 g ogórek – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe, soja, seler)</p> <p>kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)</p> | <p>zupa mleczna 250 g (mleko, gluten)</p> <p>chleb żytni razowy – 1 kromka ser biały – 25 g masło - 5 g miód – 10 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p> | <p>chleb żytni razowy – 2 kromki wędlina drobiowa – 30 g masło - 10 g pomidor – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p> |
| Obiad | | | | |
| <p>zupa z zielonego groszku – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną - 230 g (mleko)</p> <p>kompot jabłkowy 200 ml</p> | <p>rosół - 250 ml (gluten, seler, jaja)</p> <p>kotlet schabowy - 80 g ziemniak - 150 g surówka marchewka z chrzanem – 70 g (gluten, jaja, gorczyca)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p> | <p>zupa koperkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>udko pieczone – 1 szt. ziemniak – 150 g surówka z pora – 70 g (gluten, jaja, gorczyca)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p> | <p>pomidorowa ryżem – 250 ml (mleko, seler)</p> <p>leniwe z bułką tartą i masłem – 150 g surówka z marchwi i jabłka – 70 g (gluten, jaja, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p> | <p>zupa krem z dyni – 250 ml grzanki – 15 g (gluten, mleko, jaja)</p> <p>paluszki rybne - 80 g ziemniak – 150 g surówka z kiszzonej kapusty – 70 g (gluten, jaja, ryba)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p> |
| Podwieczorek | | | | |
| <p>gofr z pudrem – 1 szt. (jaja, gluten, łubin)</p> | <p>wafle ryżowe – 20 g bananowa nutella- 20 g (gluten, soja)</p> | <p>rogalik maślany – 1 szt. kompot - 200 ml (gluten)</p> | <p>panna cotta z musem owocowym – 160 g (mleko)</p> | <p>ciasto ucierane ze śliwkami – 80 g (gluten, jaja, mleko)</p> |

| Poniedziałek 30.09 | Wtorek 01.10 | Środa 02.10 | Czwartek 03.10 | Piątek 04.10 |
|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | | | | |
| <p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(<u>mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>sałata</p> <p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, <u>kakao - produkt</u>)</p> | <p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(<u>cukinia</u>, <u>jaja</u>, cebulka, <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>rzodkiewka</p> <p>(woda, herbata czarna)</p> | <p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(mięso wieprzowe, woda, <u>białko sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, <u>laktoza</u>, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>ogórek</p> <p>(mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (<u>zboża 72%</u>, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykorcia, burak cukrowy -</p> | <p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, <u>zawartość tłuszczu 2%</u>, <u>makaron nitka</u>, sól, cukier)</p> <p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>miód</p> | <p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, stabilizator, sól, przyprawy)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>pomidor</p> <p>(woda, herbata czarna)</p> |
| Obiad | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>[woda, ziemniaki, groszek zielony marchew, pietruszka, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych) przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[ryż, jabłko, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, <u>skrobia</u>, kultury bakterii <u>mlekowych</u>), cukier, cynamon]</p> <p>(woda, jabłko)</p> | <p>[woda, udko z kurczaka, makaron (<u>mąka pszenna</u>, semolina, może zawierać <u>jaja</u>), marchew, cebula, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz]</p> <p>ziemniak</p> <p>(marchew, chrzan, majonez (<u>żółtka jaj</u>), musztarda zawiera <u>gorczyce</u>)</p> <p>(woda, wiśnie mrożone, cukier)</p> | <p>[woda, ziemniaki, koperek, marchew, pietruszka, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych) przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[udko z kurczaka, przyprawy (papryka, oregano, tymiankiem) olej rzepakowy]</p> <p>ziemniak</p> <p>(kapusta biała, majonez (olej rzepakowy, woda, <u>żółtka jaj</u>, musztarda- zawiera <u>gorczyce</u>, cukier), por, cukier, sól, pieprz czarny, regulator kwasowości)</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka,</p> | <p>[woda, udko z kurczaka, włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), ryż, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>mąka pszenna</u>, <u>jajo</u>, <u>masło</u> (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego), <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże)]</p> <p>(marchew, jabłko, oliwa z oliwek, sól, pieprz)</p> <p>(woda, wiśnie mrożone, cukier)</p> | <p>(woda, mus z dyni, ziemniak, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)</p> <p>(<u>mąka pszenna</u>, olej rzepakowy, ekstrakt <u>słodowy jęczmienny</u>, serwatka w proszku (<u>z mleka</u>), sól, cukier, drożdże, <u>jaja</u> w proszku, emulgator: lecytyna słonecznikowa)</p> <p>[[<u>filety z mintaja</u>, panierka sypka (<u>mąka pszenna</u>, sól, papryka, kurkuma, drożdże), olej słonecznikowy, <u>woda</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>skrobia</u> ziemniaczana, sól]]</p> <p>ziemniak</p> <p>(kapusta kiszona, olej, cebula, marchew, cukier, pieprz)</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p> |
|---|--|--|--|---|

Podwieczorek

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>(<u>jaja</u>, cukier, <u>mąka pszenna</u>, olej rzepakowy, tłuszcz roślinny, <u>mąka łubinowa</u>, sól)</p> | <p>(ryż brązowy)</p> <p>(banan, syrop klonowy, sok z cytryny, kakao - produkt może zawierać <u>soję i gluten</u>)</p> | <p>(<u>mąka pszenna</u>, woda, tłuszcz roślinny, cukier, sól, regulator kwasowości)</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p> | <p>[<u>mleko (mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%), <u>śmietanka</u>, jabłko, wiśnia, malina, cukier, żelatyna wieprzowa)</p> | <p>(śliwki, <u>mąka pszenna typ 450</u>, <u>jaja kurze całe</u>, masło (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, kultury bakterii fermentacji mlekowej), skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią)</p> |
|--|---|--|---|---|