

## Plan żywieniowy: Przedszkole

|                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ile dni:</b>                                                                                     | 10                                                                                                                                             |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>                                                                          | 2019-10-14                                                                                                                                     |
| <b>Posiłki:</b>                                                                                     | <b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek                                                                                   |
| <b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>                                                                 | Nazwa grupy: <b>Przedszkole 2019/2020 (grupa)</b><br><b>1.</b> Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 55)<br><b>2.</b> Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 120) |
| <b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>                                                          | 1274.29 Kcal                                                                                                                                   |
| <b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b> | 75%                                                                                                                                            |
| <b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>                                         | <b>węglowodanów:</b> 60%, <b>białka:</b> 15%, <b>tłuszczów:</b> 25%                                                                            |

## Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2019-10-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczerek                                                                                                                                                                                                  |
| 1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%<br>2. <b>Butki grahamki 45g (Zboża zawierające gluten)</b><br>[składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45,8%), woda, mąka <b>żytnia</b> , sól, kminek]<br>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b><br>4. <b>Szynka domowa wędzona-parzona 45g (Soja i produkty pochodne)</b><br>5. Pomidor 40g<br>6. Rzodkiewka 10g | 1. <b>Zupa kalafiorowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b><br>składniki: Ziemniaki średnio 51%, Kalafior 22%, Marchew 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b> , Pietruszka korzeń 4%, <b>Mleko 3,2% 4%</b> , Noga (udo) kurczaka 3%, <b>Seler korzeniowy 2%</b> , Pietruszka liście 2%, Por 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b><br>2. <b>Chleb żytni bez drożdży 35g (Zboża zawierające gluten)</b><br>3. <b>Jaja sadzone 65g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 92%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 8%<br>4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%<br>5. <b>Salata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 80g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Salata 75%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 13%</b> , Szczypiorek 13%<br>6. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% | 1. <b>Butka maślana z rodzynkami 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b><br>2. <b>Mleko 3,2% 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> |

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

**Dzień: 2 - Wtorek, 2019-10-15**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. <b>Płatki gryczane na mleku 3,2% 250g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%</b>, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9%</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Żurawina 25g</li> <li>5. Szynka drobiowa 25g</li> <li>6. Kiełki brokołu 10g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Kapusta biała 45%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Wołowina szponder 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Kotlet schabowy 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> <li>3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>4. <b>Marchew z groszkiem 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Marchew mrożona 50%, Groszek zielony mrożony 38%, <b>Mleko 3,2% 4%</b>, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b></li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> <li>6. <b>Chleb żytni ze słonecznikiem 35g (Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek homogenizowany owocowy 125g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2019-10-16**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> <li>2. <b>Bułka kajzerka 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Parówki wieprzowe 100g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>5. Ketchup łagodny 15g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa zacierka 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Słonina 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Wołowina szponder 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Lubczyk świeży 0%</li> <li>2. <b>Bigos z kiszanej kapusty 120g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Kapusta kwaszona 60%, Marchew 13%, Wieprzowina karkówka 12%, Kielbasa podwawelska 7%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Kminek mielony 0%</li> <li>3. <b>Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomarańcza 180g</li> </ol> |

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

**Dzień: 4 - Czwartek, 2019-10-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kluski lane na mleku 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 3,2% 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>2. <b>Chałki zdobne 30g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana z groszkiem mrożonym 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Groszek zielony mrożony 19%, Marchew 9%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko 3,2% 3%</b></li> <li>2. <b>Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Gulasz wołowy 100g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso gulaszowe wołowe 87%, Cebula 6%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>4. Kasza jęczmienna 30g</li> <li>5. Ogórek kwaszony 70g</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 170g</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2019-10-18**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> <li>2. <b>Bułka wyborowa zwykła 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Pasta z tuńczyka 50g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 50%</b>, Ogórek kwaszony 15%, <b>Majonez Kielecki 15%</b>, Sos keczup 15%, Koper ogrodowy 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 51%, Fasola szparagowa 19%, Marchew 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 4%</b>, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, <b>Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Cząber mielony 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>2. <b>Makaron zapiekany z jabłkami 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Jabłko 47%, <b>Makaron KNORR kolanko z falbanką 33%, Śmietana homogenizowana 18% 8%, Mleko 3,2% 5%</b>, Cynamon mielony 3%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy 1%</li> <li>3. <b>Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pizzerinka 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> </ol> |

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-10-21**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> <li>Bułka kukurydziana s 50g</li> <li><b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Kiełbasa krakowska 40g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>Pomidor 40g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 63%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Mleko 3,2% 5%</b>, Noga (udo) kurczaka 4%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Sos pieczarkowy 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 63%, Cebula 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, Cytryna 3%, <b>Masło ekstra 82% 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Surówka z sałaty lodowej 80g składniki: Sałata lodowa 57%, Papryka czerwona 10%, Papryka żółta 10%, Papryka zielona 10%, Pomidory koktajlowe 4%, Ogórek 4%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Chleb z dynią 35g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li>Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 150g</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Wtorek, 2019-10-22**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b>, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Ser żółty gouda s 30g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Papryka czerwona 20g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa rosół z makaronem 200g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, <b>Makaron dwujajeczny 17%</b>, Korpus z kurczaka 11%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, <b>Seler naciowy 1%</b>, Cebula 1%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Potrawka z kurczaka 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Filet z kurczaka 59%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Groszek zielony mrożony 6%, Marchew 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, <b>Mleko 3,2% 4%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 100g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanek owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Mandarynki 70g</li> </ol> |

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

## Dzień: 8 - Środa, 2019-10-23

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> <li><b>Bułka wyborowa zwykła 40g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Pasztet z blaszki 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Ogórek kwaszony 20g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa strogonow z kurczaka 250g (Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Filet z kurczaka 34%, Pieczarka uprawna świeża 22%, <b>Ogórek konserwowy 16%</b>, Cebula 7%, Pomidory obierane całe Kier 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Pomidory suszone w oleju S 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Kopytka z masłem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Ziemniaki średnio 76%, <b>Mąka pszenna typ 500 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%, <b>Masło ekstra 82% 1%</b></li> <li><b>Bułka parówka krojona 60g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Budyń domowy o smaku waniliowym 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 83%</b>, Skrobia ziemniaczana 8%, <b>Masło ekstra 3%</b>, Cukier 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Cukier z prawdziwą wanilią S 1%</li> </ol> |

## Dzień: 9 - Czwartek, 2019-10-24

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka parówka krojona 35g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Płatki owsiane na mleku 3.2% tłuszczu iż 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Rodzynki suszone 20g</li> <li>Szynka drobiowa 25g</li> <li>Ogórek 20g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szczawiowa z jajkiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki późne 48%, Szczaw konserwowy ROLNIK 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, Marchew 5%, <b>Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 5%</b>, <b>Mleko 3,2% 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kiełbasa podwawelska 4%, Wołowina szponder 3%, Cebula 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Wieprzowiana żeberka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 Dołnośląska 1%</b></li> <li><b>Chleb żytni bez drożdży 35g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Kasza manna 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Mleko 3,2% 2%</b>, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> <li>Surówka z kapusty kiszonej 80g składniki: Kapusta kwaszona 54%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Szczypiorek 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 160g</li> <li>Wafle ryżowe 30g</li> </ol> |

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

**Dzień: 10 - Piątek, 2019-10-25**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> <li><b>Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Pasta jajeczna z majonezem 40g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 67%</b>, Szczypiorek 22%, <b>Majonez Kielecki 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>Kiełki rzodkiewki s 4g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa krupnik ryżowy 200g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 70%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ryż biały 4%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka liście 3%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Chleb żytni ze słonecznikiem 35g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Filet z dorsza w bułce tartej 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Morszczuk mrożony filet 79%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Bułka tarta 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b>tłuszczu 3%</b>, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Sos jarski 70g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Marchew 26%, Pietruszka korzeń 26%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Por 13%, Koncentrat pomidorowy KNORR 10%, Pieprz czarny MIELONY 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 4%</b>, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Drożdżówka z serem 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Mleko 3,2% 100g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol> |

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.