

## Plan żywieniowy: Przedszkole

|                                                                                              |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 9                                                                                                                                |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2020-01-06                                                                                                                       |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek                                                                                          |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Przedszkole 2019/2020 (grupa)</b><br>1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 35)<br>2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 145) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 1322.22 Kcal                                                                                                                     |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 75%                                                                                                                              |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%                                                                                   |

## Jadłospis

| Dzień: 1 - Wtorek, 2020-01-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczerek                                                                |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%</b> , Kakao 2%, Cukier 2%<br>2. <b>Butki grahamki 30g (Zboża zawierające gluten)</b> [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. Kielbasa żywiecka 40g<br>5. Sałata 10g<br>6. Pomidor 40g | 1. <b>Zupa kapuśniak mazurski. 200g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Kapusta kwaszona 33%, Ziemiaki średnio 33%, Marchew 5%, Por 4%, Ziele angielskie CAŁE 3%, Koper ogrodowy 3%, Wołowina szponder 3%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Cebula 3%, Kielbasa podwawelska 3%, Liść laurowy 3%<br>2. <b>Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten)</b><br>3. <b>Naleśniki z serem i śmietaną 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b> , Twaróg półtłusty 25%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20%</b> , <b>Śmietana homogenizowana 18% 16%</b> , Jaja kurze całe 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0%<br>4. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1% | 1. <b>Jogurt naturalny 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b><br>2. Banan 100g |
| Dzień: 2 - Środa, 2020-01-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczerek                                                                |

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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 93%, Płatki owsiane 7%</b></li> <li>2. <b>Butka wieloziarnista 45g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Szynka drobiowa 20g</li> <li>5. Ogórek 10g</li> <li>6. Sałata lodowa 10g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> 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></li> <li>2. <b>Chleb z dynią 45g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li>3. Łazanki 180g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasakrakowska sucha 20%, <b>Makaron KNORR łazanki 20%</b>, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Drożdżówka z jabłkiem 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Dzień: 3 - Czwartek, 2020-01-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Butka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Pasta z ciecierzycy 40g składniki: Ciecierzycy w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1%</li> <li>5. Pomidory koktajlowe 10g</li> <li>6. Bazylią świeża 3g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz biały z jajkiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Jaja kurze całe 17%, Marchew 11%, Wołowina szponder 11%, Noga (udo) kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Cebula 6%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Czosnek 3%, <b>Mleko 2% 3%</b>, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. <b>Filet z dorsza w bułce tartej 90g (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>Butka tarta 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b>, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>4. <b>Marchew z chrzanem 80g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Marchew 80%, Jabłko 11%, <b>Jogurt naturalny 4%</b>, Chrzan 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wafle ryżowe 30g</li> <li>2. Jabłko 100g</li> </ol> |
| Dzień: 4 - Piątek, 2020-01-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                  |

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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% 94%, Kasza manna 6%</b></li> <li>2. <b>Butka z dynią 40g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 5g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Pasta jajeczna z majonezem 40g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 67%, Szczypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny MIELONY 2%</b></li> <li>5. Kielki brokułu 3g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 200g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 41%, Kasza jęczmienna 15%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</b></li> <li>2. <b>Chleb orkiszowy 40g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Pierogi ruskie. 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 52%, Mąka pszenna typ 500 24%, Ser twarogowy półtłusty 14%, Słonina 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</b></li> <li>4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek homogenizowany owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Dzień: 5 - Poniedziałek, 2020-01-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao 100g</li> <li>2. <b>Butki grahamki 45g (Zboża zawierające gluten)</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>5. Sałata 5g</li> <li>6. Rzodkiewka 3g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pieczarkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% 2%, Mleko 2% 2%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</b></li> <li>2. <b>Chleb zwykły krojony 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Paluszki rybne panierowane 50g (Ryba, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: <b>Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3%</b></li> <li>5. Surówka z kapusty kiszzonej 80g składniki: <b>Kapusta kwaszona54%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Szczypiorek 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</b></li> <li>6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Drożdżówka z owocami 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol> |
| Dzień: 6 - Wtorek, 2020-01-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                         |

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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Butka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>3. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2,0 % 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%,</b> Płatki kukurydziane 9%</li> <li>4. Pomidory krojone 20g</li> <li>5. <b>Jaja gotowane 30g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: Jaja kurze całe <b>100%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa barszcz ukraiński 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Burak 61%, Marchew 6%, Kapusta biała 5%, Kiełbasa podwawelska 5%,<br/>Pietruszka korzeń 5%, <b>Mleko 2% 5%,</b> Groch nasiona suche 4%, Ziemniaki średnio 4%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%,</b> Koper ogrodowy 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1%,</b> Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Ziola prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 100g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%,</b> Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, <b>Czosnek granulowany 0%,</b> Gałka muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>4. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. <b>Chleb żytni ze słonecznikiem 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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> <li>2. Banan 50g</li> </ol> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Dzień: 7 - Środa, 2020-01-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2,0 % 100g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%,</b> Kakao 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Butka kukurydziana s 40g</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 5g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Szyńka drobiowa 40g</li> <li>5. Ogórek 10g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ziemniakami 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Koper ogrodowy 18%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%, Mleko 2% 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%,</b> Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziola prowansalskie 0%, Cząber mielony 0%, Kminek mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. <b>Chleb żytni ze słonecznikiem 45g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Makaron zapiekany z jabłkami 180g (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>4. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>2. <b>Bufki grahamki 20g (Zboża zawierające gluten)</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek]</li> <li>3. <b>Ser mozzarella w zalewie 40g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Pomidory koktajlowe 10g</li> <li>5. Bazylia świeża 3g</li> </ol> |
| Dzień: 8 - Czwartek, 2020-01-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kluski lane na mleku 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 3,2% 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8%</li> <li>2. Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten)</li> <li>3. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 45%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 6%, 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. Chleb zwykły krojony 45g (Zboża zawierające gluten)</li> <li>3. Nuggetsy w panierce 90g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%</li> <li>4. Kasza kuskus 30g (Zboża zawierające gluten)</li> <li>5. Mizeria z jogurtem 70g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Szczypiorek 6%</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 150g</li> <li>2. Wafle ryżowe 50g</li> </ol> |

| Dzień: 9 - Piątek, 2020-01-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jaglane na mleku 2,0 % 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki jaglane 9%</li> <li>2. Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten)</li> <li>3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)</li> <li>4. Sałatka z makreli 40g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Makrela wędzona 71%, Jaja kurze całe 13%, Ogórek kwaszony 6%, Majonez Kielecki 5%, Cebula 3%, Szczypiorek 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa ziemniaczana z groszkiem mrożonym 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 37%, Groszek zielony mrożony 19%, Marchew 9%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko 2% 3%</li> <li>2. Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</li> <li>3. Pyzy z mięsem 180g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</li> <li>4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sałatka owocowa 100g składniki: Winogrona bezpestkowe 30%, Gruszka 15%, Mandarynki 15%, Brzoskwinia w syropie 15%, Ananas plastry w syropie 15%, Kiwi 8%, Owoc granatu 2%</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.

