

Żłobek Miejski
"Skarbiec Skrzata"



JADŁOSPIS



Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Pierwsze danie Drugie danie	Podwieczorek	Wartości odżywcze
29.07.2024r Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 250ml(mleko, owies) pieczywo wielozbożowe 25g (pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) szynka chłopska 20g ogórek kwaszony rzodkiewka herbata malinowa 250ml	Banan/ Jabłko/ arbuz 100g	Zupa neapolitańska z natką pietruszki z ziemniakami 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, nać, listek, ziele angielskie, makaron, ziemniaki, serek śmietankowy, pieprz cały, jogurt) (mleko, seler, pszenica) Frykadelki z piersi kurczaka **60g (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, pieprz czarny mielony)(pszenica, jajko) Ziemniaki 100g Sałata z ogórkiem z rzodkiewką z jogurtem naturalnym 50g (sałata, rzodkiewka, szczypior, jogurt naturalny) (mleko) Kompot śliwkowy / woda niegazowana 250ml	Budyń toffi (mleko)	Energia: 799,47 kcal Białko:16,31 Tłuszcze: 29,07 Węglowodany:54,62
Dieta bezmleczna bezejajeczna	Pieczywo wielozbożowe 50g(pszenica) szynka 20g ogórek kwaszony rzodkiewka herbata malinowa 250ml	Banan/ Jabłko/arbuz 100g	Zupa neapolitańska z natką pietruszki z ziemniakami 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, nać, listek, ziele angielskie, makaron, ziemniaki, pieprz cały)(pszenica, seler) Frykadelki z piersi kurczaka **60g (filet z kurczaka, bułka tarta, pieprz czarny mielony) (pszenica) Ziemniaki 100g Sałata z ogórkiem z rzodkiewką z oliwą 50g (sałata, rzodkiewka, szczypior, oliwa) Kompot śliwkowy / woda niegazowana 250ml	Kisiel cytrynowy	Energia: 762,15 kcal Białko: 12,84 Tłuszcze: 21,62 Węglowodany:65,55
Dieta bezmleczna bezglutenowa	Pieczywo bez glutenu 50g szynka 20g ogórek kwaszony rzodkiewka herbata malinowa 150ml	Banan/ Jabłko/ arbuz 100g	Zupa neapolitańska z natką pietruszki z ziemniakami 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, nać, listek, ziele angielskie, makaron kukurydziany, ziemniaki, pieprz cały)(seler) Frykadelki z piersi kurczaka **60g (filet z kurczaka, bułka tarta bez glutenu, pieprz czarny mielony) Ziemniaki 100g Sałata z ogórkiem z rzodkiewką z oliwą 50g (sałata, rzodkiewka, szczypior, oliwa) Kompot śliwkowy / woda niegazowana 250ml	Kisiel cytrynowy	Energia: 762,15 kcal Białko: 12,84 Tłuszcze: 21,62 Węglowodany:65,55
30.07.2024r Wtorek	Kasza manna na mleku 250ml (mleko, pszenica) pieczywo żytnie 25g (żyto) masło 82% tłuszczu 3g(mleko) pasta z jajka z sera żółtego*20g (jajka, ser żółty, jogurt, polędwica, szczypior) (jajko, mleko) ogórek kwaszony pomidor herbata z imbirem / kakao 250ml	Melon/ mandarynka jabłko 100g	Zupa marchewkowa na rosole z ziemniakami ze świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, jogurt naturalny, ćwiartka) (seler) Pulpety z mięsa mieszanego w sosie śmietankowo- koperkowym 60g (filet drobiowy, jajka, bułka, jogurt, koper, cebula, marchew, pietruszka, seler, ziele, listek) Ryż na sypko 80g Warzywa z wody z maselkiem 50g/ rzodkiewka (mleko) Kompot truskawkowy / woda niegazowana 250ml	Kruszonka z masłem* 50g (mleko, jajko)	Energia: 742,27 kcal Białko: 15,59 Tłuszcze: 29,97 Węglowodany:54,45
Dieta bezmleczna bezejajeczna	Pieczywo żytnie 50g (żyto) szynka 20g ogórek kwaszony pomidor herbata z imbirem 250ml	Melon/ mandarynka /jabłko 100g	Zupa marchewkowa na rosole z ziemniakami ze świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ćwiartka) (seler) Pulpety z mięsa mieszanego w sosie koperkowym 60g (filet drobiowy, bułka, koper, cebula, pietruszka, marchew, seler, ziele, listek) Ryż na sypko 80g Warzywa z wody 50g/ rzodkiewka Kompot truskawkowy / woda niegazowana 250ml	Bułka z miodem 50g	Energia: 652,15 kcal Białko: 14,03 Tłuszcze: 29,31 Węglowodany:56,66

<i>Dieta bezmleczna bezglutenowa</i>	Pieczywo bez glutenu 50g szynka 20g ogórek kwaszony pomidor herbata z imbirem 250ml	Melon/ mandarynka /jabłko 100g	Zupa marchewkowa na rosole z ziemniakami ze świeżą natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ćwiartka) (seler) Pulpety z mięsa mieszanego koperkowym 60g (filet drobiowy, bułka bezglutenowa, koper, cebula, ziele, listek) Ryż na sypko 80g Warzywa z wody 50g/ rzodkiewka Kompot truskawkowy / woda niegazowana 250ml	Bułka z miodem 50g	Energia: 652,15 kcal Bialko: 14,03 Tluszcze: 29,31 Węglowodany:56,66
31.07.2024r <i>Środa</i>	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko) pieczywo pszenne / razowe 25g (pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) szynka z indyka 20g papryka, ogórek mięta z cytryną 250ml	Banan/ jabłko/ gruszka 100g	Zupa krem z pieczonego pora z groszkiem ptysiowym 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, nać, pora, czosnek, pieprz czarny mielony, jogurt, groszek, ptysiowy) (pszenica, seler, mleko) Pyzy ziemniaczane z prażoną cebulką 120g (mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajka, cebula, oliwa) (pszenica, jajko) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem naturalnym 50g (rzepa, jabłko, jabłko, cebula, jogurt) (mleko) ogórek zielony Kompot śliwkowy /woda niegazowana 150ml Kompot jabłkowo - porzeczkowy /woda niegazowana 250ml	Kefir z rodzynką 150ml	Energia: 821,79 kcal Bialko: 15,53 Tluszcze: 32,97 Węglowodany:51,50
<i>Dieta bezmleczna bezejajeczna</i>	Pieczywo pszenne / razowe (pszenica) 50g szynka z indyka 20g papryka ogórek mięta z cytryną 250ml	Banan/ jabłko/gruszka 100g	Zupa krem z pieczonego pora z groszkiem ptysiowym 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, pora, nać, czosnek, pieprz czarny mielony, jogurt, groszek ptysiowy) (pszenica, seler, mleko) Pyzy ziemniaczane z prażoną cebulką 120g (mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajka, cebula, oliwa) (pszenica, jajko) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem naturalnym 50g (rzepa, jabłko, cebula, jogurt) (mleko) ogórek zielony Kompot jabłkowo - porzeczkowy /woda niegazowana 250ml	Kisiel z rodzynką 150ml	Energia: 767,76 kcal Bialko: 13,45 Tluszcze: 27,61 Węglowodany:58,95
<i>Dieta bezmleczna bezglutenowa</i>	Pieczywo bez glutenu 50g szynka z indyka 20g papryka ogórek mięta z cytryną 250ml	Banan/ jabłko/gruszka 100g	Zupa krem z pieczonego pora z groszkiem ptysiowym 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, nać, pora, czosnek, papryka, pieprz czarny mielony, groszek bezglutenowy) (pszenica, seler, mleko) Pyzy ziemniaczane z prażoną cebulką 120g (mąka bezglutenowa, ziemniaki, cebula, oliwa) (pszenica, jajko) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z oliwą 50g (rzepa, jabłko, cebula, oliwa) ogórek zielony Kompot jabłkowo - porzeczkowy /woda niegazowana 250ml	Kisiel z rodzynką 150ml	Energia: 767,76 kcal Bialko: 13,45 Tluszcze: 27,61 Węglowodany:58,95
01.08.2024r <i>Czwartek</i>	Zacierka na mleku 250ml (mleko, pszenica) bułka pszenna 25g (pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) twarożek z wiśniami herbata z hibiskusa 250ml	Ananas/ jabłko/ pomarańcze 100g	Zupa z czerwoną soczewicą z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kielbaska, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, soczewica) (seler) Kurczak w sosie pomidorowym **60g (filet, cebula, marchew, pietruszka seler, pieprz czarny mielony, passata pomidorowa) (seler) Kasza bulgur 80g Ogórek z cebulką dymką z jogurtem 50g (ogórek, cebulka, jogurt) Kompot truskawkowy / woda niegazowana 250ml	Wafle zbożowo-ryżowe borówka	Energia: 612,17 kcal Bialko: 14,66 Tluszcze: 24,51 Węglowodany:60,83
<i>Dieta bezmleczna bezejajeczna</i>	Bułka pszenna 50g (pszenica) połędwica sopocka 20g pomidor ogórek kwaszony herbata z hibiskusa 250ml	Ananas/jabłko /pomarańcze 100g	Zupa z czerwoną soczewicą z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kielbaska, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, soczewica) (seler) Kurczak w sosie pomidorowym **60g (filet , cebula, pietruszka, seler, marchewka, pieprz czarny mielony, passata pomidorowa) (seler) Kasza bulgur 80g Ogórek z cebulką dymką z oliwą z oliwek 50g (ogórek, cebulka, oliwa z oliwek) Kompot truskawkowy / woda niegazowana 250ml	Wafle zbożowo – ryzowe borówka	Energia: 509,03 kcal Bialko: 14,83 Tluszcze: 18,86 Węglowodany:66,32
<i>Dieta bezmleczna bezglutenowa</i>	Chleb bez glutenu 50g połędwica sopocka 20g pomidor ogórek kwaszony herbata z hibiskusa 250ml	Ananas/jabłko /pomarańcze 100g	Zupa z czerwoną soczewicą z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kielbaska, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, soczewica) (seler) Kurczak w sosie pomidorowym **60g (filet, cebula, pietruszka, seler, marchew,pieprz czarny mielony, passata pomidorowa) Kasza bulgur 80g Ogórek z cebulką dymką z oliwą z oliwek 50g (ogórek, cebulka, oliwa z oliwek) Kompot truskawkowy / woda niegazowana 250ml	Wafle kukurydziane borówka	Energia: 509,03 kcal Bialko: 14,83 Tluszcze: 18,86 Węglowodany:66,32
02.08.2024r <i>Piątek</i>	Kluski lane* na mleku 250ml (mleko, pszenica, jajko)	Gruszka/ borówka/ jabłko 100g	Zupa krupnik z kaszą perłową z dodatkiem natki pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, jogurt, listek laurowy, pieprz, nać, pęczak, ziemniaki) (pszenica, seler mleko)	Racuszki z jabłuszkiem	Energia: 782,54 kcal Bialko: 12,81 Tluszcze: 32,68 Węglowodany:54,51

	bułka pszenna/ razowa 25g(pszenica) masło 82% tłuszczu 3g(mleko) sałatka jarzynowa* 20g (marchew, pietruszka, seler, groszek, ogórek kisz, jajko, jogurt) (mleko, seler, jajko) herbata z imbirem/ kakao 250ml		Kotlety rybne z dodatkiem natki pietruszki 60g** filet z miruny, jajka, bułka, natka, szczypior, oliwa, cebula) (pszenica, jajka) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 50 g (kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, jogurt) roszponka (mleko) Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	(mleko, pszenica, jajko)	
<i>Dieta bezmleczna bezejeczna</i>	Bułka pszenna50g sałatka jarzynowa* 20g (marchew, pietruszka, seler, groszek, ogórek kisz., oliwa) (seler) herbata z imbirem/ kakao 250ml	Gruszka/ borówka/ jabłko 100g	Zupa krupnik z kaszą perłową z dodatkiem natki pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz, nać, makaron, kasza pęczak, ziemniaki) (seler, pszenica) Kotlety z rybne z dodatkiem natki pietruszki 60g** (filet z miruny, bułka, natka, szczypior, oliwa, cebula) (pszenica, seler) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 50 g (kapusta pekińska, marchew, oliwa, cebula) roszponka Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Talarki orkiszowe jabłko	Energia: 598,43 kcal Bialko: 12,13 Tłuszcze: 30,22 Węglowodany:57,65
<i>Dieta bezmleczna bezglutenowa</i>	Chleb bez glutenu 50g sałatka jarzynowa* 20g (marchew, pietruszka, seler, groszek, ogórek kisz, oliwa) (seler) rzodkiewka ogórek szczypior herbata z imbirem/ kakao 250ml	Gruszka/ borówka/ jabłko 100g	Zupa krupnik z kaszą perłową z dodatkiem natki pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz, nać, makaron kukurydziany, kasza pęczak, ziemniaki) (seler) Kotlety z selera z dodatkiem natki pietruszki 60g** (seler, bułka tarta bez glutenu, natka, szczypior, oliwa, cebula) (seler) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 50 g (kapusta pekińska, marchew, oliwa, cebula) roszponka Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Talarki orkiszowe jabłko	Energia: 598,43 kcal Bialko: 12,13 Tłuszcze: 30,22 Węglowodany:57,65

<i>Data</i>	<i>I Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Pierwsze danie</i> <i>Drugie danie</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Wartości</i> <i>odżywcze</i>
05.08.2024r <i>Poniedziałek</i>	Owsianka górska na mleku 250ml (owies, mleko) pieczywo graham 25g(pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) kielbasa krotoszyńska pomidor papryka herbata z goździkiem z cytryną 250ml	Jabłko/arbuź /borówka 100g	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 250ml (makaron, marchew, pietruszka, seler, cebula, jogurt, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, passata pomidorowa) (pszenica, seler, mleko) Mielone z cukinią** 60g (karkówka wp, jajko, bułka, cebula, mąka pszenna, cukinia, nać, pieprz cały)(pszenica, jajko) Ziemniaki 100g Surówka z buraka 50g (burak, jabłko, cebula marchew, sok z cytryny, oliwa z oliwek) papryka Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Serek waniliowy* (mleko)	Energia: 758,96 kcal Białko: 20,62 Tłuszcze: 36,88 Węglowodany:42,50
<i>Dieta</i> <i>bezmleczna</i> <i>bezejajeczna</i>	Pieczywo graham 50g(pszenica) kielbasa krotoszyńska pomidor papryka herbata z goździkiem z cytryną 250ml	Jabłko/ arbuź / borówka 100g	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 250ml (makaron, marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, passata pomidorowa) (pszenica, seler) Mielone z cukinią** 60g (karkówka wp, bułka, cebula, mąka pszenna, cukinia, nać, pieprz cały) (pszenica) Ziemniaki 100g Surówka z buraka 50g (burak, jabłko, cebula marchew, sok z cytryny, oliwa z oliwek) papryka Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Mus waniliowy	Energia: 621,95 kcal Białko: 13,29 Tłuszcze: 32,35 Węglowodany:54,36
<i>Dieta</i> <i>bezmleczna</i> <i>bezglutenowa</i>	Pieczywo bez glutenu 50g kielbasa krotoszyńska pomidor papryka herbata z goździkiem z cytryną 250ml	Jabłko/ arbuź / borówka 100g	Zupa pomidorowa z makronem bezglutenowym 250ml (makaron bezglutenowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, passata pomidorowa) (seler) Mielone z cukinią** 60g (karkówka wp, bułka tarta bez glutenu, cebula, cukinia, nać, pieprz cały) Ziemniaki 100g Surówka z buraka 50g (burak, jabłko, cebula marchew, sok z cytryny, oliwa z oliwek) papryka Kompot truskawkowy/ woda niegazowana 250ml	Mus waniliowy	Energia: 621,95 kcal Białko: 13,29 Tłuszcze: 32,35 Węglowodany:54,36
06.08.2024r <i>Wtorek</i>	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) pieczywo żytnie 25g(żyto) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) pasta z makreli ze szczypiosem* (ryba, mleko) ogórek kiszony szczypior herbata z miodem / kawa zbożowa 250ml	Jabłko/ banan/ananas 100g	Barszcz biały z jajkiem z dodatkiem jogurtu greckiego 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, jogurt naturalny, czosnek, jajko gotowane, chrzan) (seler mleko, jajko) Pierogi z mięsem z cieciorą z suszonymi pomidorami 120g (mąka pszenna, cieciora, pomidory suszone, cebula, karkówka, oliwa)(pszenica) Surówka z pora i marchewki 50g (por, marchewka, jabłko, jogurt naturalny) papryka (mleko) Kompot owocowy /woda niegazowana 250ml	Mus jabłkowo-gruszkowy 150ml	Energia: 971,87 kcal Białko: 11,97 Tłuszcze: 30,95 Węglowodany:57,08
<i>Dieta</i> <i>bezmleczna</i> <i>bezejajeczna</i>	Pieczywo żytnie 50g(żyto) pasta z makreli ze szczypiosem* (ryba) ogórek kiszony szczypior herbata z miodem 250ml	Jabłko/ banan/ananas 100g	Barszcz biały z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, czosnek, chrzan, kielbaska) (seler) Pierogi z mięsem z cieciorą z suszonymi pomidorami 120g (mąka pszenna, cieciora, suszone pomidory, cebula, karkówka, oliwa)(pszenica) Surówka z pora i marchewki 50g (por, marchewka, jabłko, oliwa) papryka Kompot owocowy /woda niegazowana 250ml	Mus jabłkowo-gruszkowy 150ml	Energia: 818,29 kcal Białko: 10,41 Tłuszcze: 28,17 Węglowodany:61,42

<i>Dieta bezmleczna bezglutenowa</i>	Pieczywo bez glutenu 50g pasta z makreli ze szczypiorem*(ryba) ogórek kiszony szczypior herbata z miodem 250ml	Jabłko/ banan ananas100g	Barszcz biały z kielbaską z ziemniakami 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, czosnek, chrzan, kielbaska) (seler) Kluseczki z cieciorką z pomidorami 120g (mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, cieciorka, pomidory suszone, cebula, karkówka, oliwa) Surówka z pora i marchewki 50g (por, marchewka, jabłko, oliwa) papryka Kompot owocowy /woda niegazowana	Mus jabłkowo- gruszkowy 150ml	Energia: 818,29 kcal Bialko: 10,41 Tluszcze: 28,17 Węglowodany:61,42
07.08.2024r <i>Środa</i>	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko, jęczmień) pieczywo wielozbożowe 25g(pszenica) masło 82% tłuszczu 3g(mleko), szynka wiejska lux 20g papryka żółta mix sałat herbata z melisą i cytryną 250ml	Jabłko/gruszka/ brzoskwinia 100g	Krem z białych warzyw z ziemniakami z grzankami razowymi i dodatkiem zieleniny 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, kapusta, kalafior, por, jogurt naturalny, pieprz czarny mielony, bułka razowa) (pszenica, seler mleko) Gulasz mięsny z cebulką i zieleniną** 60g (schab, pieprz czarny, czosnek, cebulka, oliwa z oliwek, natka pietruszki, mąka) (pszenica) Kasza bulgur 80g (pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki 50g (kapusta pekińska, papryka, kukurydza, cebula, jogurt naturalny2%) pomidor (mleko) Kompot jabłkowy/ woda niegazowana 250ml	Andruty(pszenica) banan	Energia: 799,47 kcal Bialko: 16,65 Tluszcze: 33,45 Węglowodany:49,91
<i>Dieta bezmleczna bezejeczna</i>	Pieczywo wielozbożowe 50g (pszenica) szynka wiejska lux 20g papryka żółta mix sałat herbata z melisą i cytryną 250ml	Jabłko/ gruszka/ brzoskwinia 100g	Krem z białych warzyw z ziemniakami z grzankami razowymi i dodatkiem zieleniny 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, kapusta, kalafior, por, pieprz czarny mielony, bułka razowa) (pszenica, seler) Gulasz mięsny z cebulką i zieleniną** 60g (schab, pieprz czarny, czosnek, cebulka, oliwa z oliwek, natka pietruszki, mąka) (pszenica) Kasza bulgur 80g (pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki 50g (kapusta pekińska, papryka, kukurydza, cebula, oliwa) pomidor Kompot jabłkowy/ woda niegazowana 250ml	Andruty(pszenica) banan	Energia: 599,95 kcal Bialko: 10,49 Tluszcze: 19,66 Węglowodany:69,85
<i>Dieta bezmleczna bezglutenowa</i>	Pieczywo bez glutenu 50g szynka wiejska lux 20g papryka żółta mix sałat herbata z melisą i cytryną 250ml	Jabłko/ gruszka/ brzoskwinia 100g	Krem z białych warzyw z ziemniakami z grzankami i dodatkiem zieleniny 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, kapusta, kalafior, por, pieprz czarny mielony, chleb bez glutenu) (seler) Gulasz mięsny z cebulką i zieleniną** 60g (schab, pieprz czarny, czosnek, cebulka, oliwa z oliwek, natka pietruszki) Kasza gryczana 80g Surówka z kapusty pekińskiej z papryki 50g (kapusta pekińska, papryka, kukurydza, cebula, oliwa z oliwek) / pomidor Kompot jabłkowy / woda niegazowana 250ml	Talarki gryczane banan	Energia: 599,95 kcal Bialko: 10,49 Tluszcze: 19,66 Węglowodany:69,85
09.08.2024r <i>Czwartek</i>	Makaron na mleku 250ml(pszenica) pieczywo mieszane 25g (pszenica) masło 82% tłuszczu 3g (mleko) pasztet drobiowy 20g (jajko, pszenica) pomidor ogórek zielony herbata z pomarańczą 250ml	Jabłka/ arbuz100g	Zupa warzywny mix z ziemniakami jogurtem posypana natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, jogurt naturalny, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, por, cukinia, kalafior) (pszenica, seler, mleko) Spaghetti bolońskie z pomidorami 60g (schab wieprzowy, cebula, mąka pszenna, pieprz mielony, pomidory krojone, makaron, ser żółty) rzodkiewka, ogórek zielony, papryka (mleko, pszenica) Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Placuszki twarogowe* 50g (pszenica, jajko, mleko)	Energia: 627,01 kcal Bialko: 14,60 Tluszcze: 32,03 Węglowodany:53,37
<i>Dieta bezmleczna bezejeczna</i>	Pieczywo mieszane 50g(pszenica) pasztet drobiowy 20g (pszenica) pomidor ogórek zielony herbata z pomarańczą 250ml	Jabłko/ arbuz100g	Zupa warzywny mix z ziemniakami posypana natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, por, cukinia, kalafior) (seler) Spaghetti bolońskie z pomidorami 60g (schab wieprzowy, cebula, mąka pszenna, pieprz mielony, pomidory krojone, makaron) (pszenica) rzodkiewka, ogórek zielony, papryka Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Pałki kukurydziane	Energia: 512,95 kcal Bialko: 11,90 Tluszcze: 26,94 Węglowodany:61,16
<i>Dieta bezmleczna bezglutenowa</i>	Pieczywo bez glutenu 50g połędwica drobiowa 20g pomidor ogórek zielony herbata z pomarańczą 250ml	Jabłko/ arbuz100g	Zupa warzywny mix z ziemniakami posypana natką pietruszki 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, por, cukinia, kalafior) (seler) Spaghetti bolońskie z pomidorami 60g (schab wieprzowy, cebula, mąka ziemniaczana, pieprz mielony, pomidory krojone, makaron kukurydziany) rzodkiewka, ogórek zielony, papryka Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Pałki kukurydziane	Energia: 512,95 kcal Bialko: 11,90 Tluszcze: 26,94 Węglowodany:61,16

10.08.2024r Piątek	Ryż na mleku 250ml (mleko , pszenica) pieczywo mieszane 25g(pszenica) masło 82% tłuszczu 3g(mleko) ser żółty 20g(mleko) papryka żółta ogórek kiszony herbata z pomarańczą 250ml	Jabłko/ arbuz100g	Zupa wiejska z indykiem z ziemniakami 250ml (pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, filet z indyka, jogurt) (seler mleko) Kotlety rybne 60g (filet rybny, jajka, bułka sucha, natka, cebula, pieprz, mąka, olej) (pszenica, ryba, jajka) Ziemniaki 100g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką z jabłkiem 50g (ogórek, jabłko, marchewka, cebula, oliwa) / pomidor Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Chwałka z masłem 50g (jajko , pszenica, mleko)	Energia: 627,01 kcal Białko: 14,60 Tłuszcze: 32,03 Węglowodany:53,37
Dieta bezmleczna bezejajeczna	Pieczywo mieszane 50g(pszenica) szynka babuni 20g papryka żółta ogórek kiszony herbata z pomarańczą 250ml	Jabłko/ arbuz100g	Zupa wiejska z indykiem z ziemniakami 250ml (pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, filet z indyka) (seler) Kotlety rybne 60g (filet rybny, bułka sucha, natka, cebula, pieprz, mąka, olej) (pszenica, ryba) Ziemniaki 100g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką z jabłkiem 50g (ogórek, jabłko, marchewka, cebula, oliwa) / pomidor Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Bułka z dżemem 50g (pszenica)	Energia: 512,95 kcal Białko: 11,90 Tłuszcze: 26,94 Węglowodany:61,16
Dieta bezmleczna bezglutenowa	Pieczywo bez glutenu 50g szynka babuni 20g papryka żółta ogórek kiszony herbata z pomarańczą 250ml	Jabłko/ arbuz100g	Zupa wiejska z indykiem z ziemniakami 250ml (pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, filet z indyka) (seler) Kotlety rybne 60g (filet rybny, bułka tarta bez glutenu, natka, cebula, pieprz, olej) (ryba) Ziemniaki 100g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką z jabłkiem 50g (ogórek, jabłko, marchewka, cebula, oliwa) / pomidor Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml	Chleb bez glutenu z dżemem	Energia: 512,95 kcal Białko: 11,90 Tłuszcze: 26,94 Węglowodany:61,16

**- własny wypiek/ wyrób **- potrawy pieczone w piecu konwekcyjno- parowym z dodatkiem małej ilości tłuszczu*
W zakładzie używa się zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jajka, ryby, orzechy, seler, gorczyca, sezam, dwutlenek siarki i siarczany, łubin i mięczaki.
Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady

