

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 10 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-10-14 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: Przedszkole 2024/2025 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 34) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 131) 3. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 2) |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 1323.35 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 - Poniedziałek, 2024-10-14 obiad

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%2. Bułka wyborowa [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]3. Bułka parówka fińska [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]4. Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]5. Szynekowa dębowa [składniki: mięsowieprzowe 81%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen.]6. Serek śmietankowy z przyprawami [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, mieszanka przyprawowo-warzywna 0,6 %, białka mleka]7. Papryka czerwona (składniki: papryka czerwona 100%) | <ol style="list-style-type: none">1. Zupa jarzynowa składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga(udo) kurczaka 2%, Brukselka 2%, Vegeta natur [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa żółta 1%, Mleko UHT 2%. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szpander, Groszek zielony mrożony , Seler korzeniowy, Mąka pszenna typ 500, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe2. Chleb mazowiecki (pszenno- żytni) 40.00g [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól]3. Chleb krajan [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, słody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]4. Placki ziemniaczane składniki: Ziemniaki 78%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, Vegeta natur [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pieprz czarny mielony , Sól biała5. Sos pieczarkowy składniki: Woda wodociągowa, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula , Śmietana18% tłuszczu, Mleko UHT 2% , Mąka pszenna typ 500 , Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], 100% sok z cytryny, Vegeta natur [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pieprz czarny mielony , Ziele angielskie całe , Liść laurowy6. Ogórek kiszony (składniki: ogórek kiszony 100%)7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier | <ol style="list-style-type: none">1. Drożdźówka z serem [składniki: mąka pszenna, ser cukierniczy, cukier, masło, woda, emulgatory (mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (annato), jaja kurcze, drożdże piekarskie, mieszanka piekarska: mąka pszenna, masło, sól, dekstroza, stabilizatory (E466, guma guar), emulgatory (lecytyny z rzepaku E472e, E471), serwatka w proszku- z mleka, fosforany wapnia, aromaty, przyprawy, enzymy, E 300, E 920, cukier wanilinowy, puder.]2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1% |
|---|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-15 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Cukier, **Kawa INKA 2%**
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. **Pasztet z pieca** [składniki: mięso z indyka, mięso wieprzowe, wątroba z indyka, cebula, tłuszcz wieprzowy, **mleko w proszku**, mąka kukurydziana, aromat, sól, warzywa suszone (**seler**), hydrolizat białkowy (rzepak, kukurydza), przyprawy (w tym: pieprz czarny, ziele angielskie, gałka muskatołowa), glukoza, 100 g produktu wytworzono z 92 g mięsa (62 g mięsa z indyka i 30 g mięsa wieprzowego) oraz 0,01 g pieprzu czarnego, 0,02 g ziela angielskiego i 0,25 g gałki muskatołowej]
6. Ogórek kiszony (składniki: ogórek kiszony 100%)

1. **Zupa pomidorowa z ryżem** składniki: Woda wodociągowa , Ryż biały 12%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy . 2% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Noga (udo) kurczaka , **Seler korzeniowy , Mąka pszenna typ 500**, Cebula , **Mleko UHT 2%** , Wołowina szponder, Por , **Seler naciowy** ,Pietruszka liście , Lubczyk świeży, Liść laurowy ,Ziele angielskie CAŁE , Pieprz czarny mielony
2. **Kotlet z fileta kurczaka** składniki: Filet z kurczaka 75%, **Bułka tarta , Jaja kurze całe** , Olej rzepakowy uniwersalny
3. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
4. **Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa** składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%,Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny , Koper ogrodowy , Szczypiorek , Pieprz czarny
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Nektarynka (składniki: nektarynka 100%)

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-16 obiad

1. **Mleko uht 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%]
2. **Chałki zdobne** [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, sól, masło, jaja, woda]
3. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
4. Dżem 100% z owoców [składniki: truskawki lub wiśnie lub czarne porzeczki lub brzoskwinie lub maliny z porzeczką (100 g owoców zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca – pektyny.]
5. **Bakalie mieszanka studencka** [składniki: SKŁADNIKI: Mieszanka **orzechów** 52% (**migdały, nerkowce, laskowe**); rodzynki 48% (rodzynki, olej bawełniany, lub/i olej słonecznikowy, lub/i olej rzepakowy).]

1. **Zupa ogórkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, Ogórek kwaszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu** , Marchew , Noga (udo) kurczaka , Pietruszka korzeń , **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%** , **Mąka pszenna typ 500** , Por , Koper ogrodowy , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie całe
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żniwny z orkiszem** [składniki: mąka pszenna, mąka orkiszowa pełnoziarnista (27%), mąka pszenna orkiszowa (14,7%), mąka jęczmienna, płatki ziemniaczane, kwas żytni w proszku, otręby owsiane, sól (jęczmienny, ekstrakt siodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
4. **Spaghetti** składniki: Wieprzowina karkówka 29%, Koncentrat pomidorowy . 26% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **Makaron spaghetti. 24%** [składniki: Mąka semolina z pszenicy durum. Może zawierać jaja i gorczycę.], Pomidory krojone 8% [składniki: Pomidory (70%), zagęszczony sok pomidorowy (30%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500** , Czosnek , Papryka czerwona mielona słodka , Bazylia suszona , Oregano suszone , Pieprz czarny mielony , Liść laurowy , Ziele angielskie całe
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Jabłko (składniki: jabłko 100%)
2. Baton dobra kaloria kokos/nerkowiec [składniki: daktyle suszone (72 %), wiórki kokosowe (14 %), orzechy nerkowca (6 %), orzeszki ziemne prażone (5 %), chrupki zbożowe (mąka kukurydziana, mąka ryżowa). Może zawierać inne orzechy, orzeszki ziemne, nasiona sezamu, zboża zawierające gluten oraz pestki owoców lub ich fragmenty. Bez dodatku cukrów. Zawiera naturalnie występujące cukry.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-17 obiad

1. **Płatki kukurydziane z musli i mlekiem** składniki: **Mleko UHT 2%. 89%** [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Płatki kukurydziane 9%, **MUSLI TRADYCYJNE 2%** [składniki: Pełnoziarniste płatki owsiane 50%, rodzynki 25% (rodzynki, olej roślinny: olej bawełniany lub/i olej słonecznikowy lub/i olej rzepakowy), pszenica, migdały 4%, ekstrakt siodu jęczmiennego, sól morską.]
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Szyneczka drobiowa [składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90%), Skrobia ziemniaczana, Sól, Aromaty, Przyprawy, Ekstrakty przypraw]
6. Pomidor (składniki: pomidor 100%)

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa , Szczaw konserwowy 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu** , Marchew , Kiełbasa podwawelska , Pietruszka korzeń , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy, Mąka pszenna typ 500** , Por , Liść laurowy , Ziele angielskie
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
4. **Pieczeń rzymska** składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Kasza manna 2%**, **Czosnek granulowany** , Papryka czerwona , Pieprz czarny mielony
5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Cebula
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Sok jabłkowy 100% [składniki: Sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku jabłkowego]
2. Ciastka herbatniki bio prostokątne [składniki: Bio mąka pszenna, *bio cukier trzcinowy, *bio tłuszcz kokosowy, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-18 obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Pasta z ciecierzycy składniki: Ciecierzycy w puszcze 79%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny mielony 1%
6. Kiełki (składniki kiełki brokołu lub rzodkiewki lub buraka 100%)

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew , Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy** , Pietruszka liście , Por , Lubczyk świeży , **Seler naciowy** , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]
4. **Kopytka z masłem** składniki: Ziemniaki 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Banan (składniki: banan 100%)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-10-21

| I śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól] 3. Bułka parówka fińska [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,] 4. Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%] 5. Szyńka pieczona [składniki: Mięso wieprzowe(100 g wyprodukowano ze 117 g mięsa), sól spożywcza, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek] 6. Serek śmietankowy z czosnkiem [składniki: Skład: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.] 7. Ogórek (składniki: ogórek 100%) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki średnio 30%, Marchew , Śmietana 18% tłuszczu , Noga (udo) kurczaka , Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder , Mleko UHT 2%. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Pietruszka liście , Seler korzeniowy , Por , Mąka pszenna typ 500 2. Chleb mazowiecki (pszenno- żytni) [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól] 3. Chleb gryczany [składniki: Składniki: woda, kasza gryczana, mąka żytnia, mąka pszenna, cebulka prażona, miód sztuczny, sól.] 4. Makaron z białym serem składniki: Twaróg półtłusty 50% [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], Makaron świderki 42% [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Słonina 8% 5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka (składniki: gruszka 100%) |

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-10-22 obiad

1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. **Szynka delikatesowa z piersi indyka** [składniki: mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu. Produkt może zawierać: może zawierać: mleko, seler, gorczycę, soję]
6. **Ser żółty** [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia]
7. Pomidor (składniki: pomidor 100%)

1. **Zupa żurek z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18%** **tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **ŻUREK ZAKWAS 1%** [składniki: Składniki: woda, mąka żytnia 13,4%, sól, czosnek, substancja konserwująca: sorbinian potasu.], **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy** , Chrzan , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Majeranek suszony, Ziele angielskie, Liść laurowy
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]
4. **Kotlet mielony** składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Czosnek granulowany** , Pieprz czarny mielony, Papryka czerwona mielona słodka
5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. **Buraczki zasmażane** składniki: Burak 89%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Pomarańcza (składniki: pomarańcza 100%)

Dzień: 8 - Środa, 2024-10-23 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Cukier 3%, **Kawa INKA 2%**
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Parówki z szynki [składniki: mięso z szynki wieprzowej, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne, Ze 100 g mięsa z szynki wieprzowej wyprodukowano 100 g produktu]
6. Ketchup łagodny [składniki: pomidory (232 g na 100g ketchupu), cukier trzcinowy, ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy]

1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki, Brokuły 4%, **Śmietana 18% tłuszczu** , Noga (udo) kurczaka , Marchew , Pietruszka korzeń , Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Koper ogrodowy , Por , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb krajan** [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, słody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]
4. **Fasolka po bretońsku** składniki: Woda wodociągowa, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kiełbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy . 3% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny , Czosnek , Majeranek suszony, Ziele angielskie całe, Liść laurowy , Pieprz czarny mielony
5. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
6. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 9%, Cukier

1. Mus owocowy [składniki: Przecier z bananów(66%), jabłek (34%), witamina C]
2. Chrupki kukurydziane kręcone [składniki: Grys kukurydziany]

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-10-24 obiad

1. **Płatki ryżowe na mleku** składniki: **Mleko UHT 2% 91%**, Płatki ryżowe błyskawiczne 9%
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Szynka w stylu włoskim [składniki: Mięso wieprzowe (100 g produktu wyprodukowano ze 107 g mięsa wieprzowego), sól, cukry: sacharoza, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, błonnik **pszenny** bezglutenowy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacze (askorbinian sodu, kwas askorbinowy), naturalny aromat, ocet, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca (azotyn sodu).]
6. Papryka czerwona (składniki: papryka czerwona 100%)

1. **Zupa pieczarkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy** , Por , **Mąka pszenna typ 500** ,Pietruszka liście , Liść laurowy , Ziele angielskie całe
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb 4 ziarna** [składniki: Składniki: mąka żytnia, woda, mąka **pszenna**, miód sztuczny, sól, siemię lniane złote i brązowe, ziarna **rzepaku**, ziarna słonecznika, drożdże.]
4. **Filet z indyka w sosie koperkowym** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Koper ogrodowy 21%, Woda wodociągowa , **Śmietana 18% tłuszczu** ,Cebula , **Mąka pszenna typ 500** , **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], Olej rzepakowy uniwersalny , Pieprz czarny mielony , Ziele angielskie , Liść laurowy
5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. **Surówka z marchewki i pomarańczy** składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu** , Cukier
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Jabłko (składniki: jabłko 100%)

Dzień: 10 - Piątek, 2024-10-25 obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. **Jaja gotowane (składniki: Jaja kurze całe 100%)**
6. Rzodkiewka (składniki: rzodkiewka 100%)
7. Szczypiorek (składniki: szczypiorek 100%)

1. **Kapuśniak mazurski** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki, Kapusta kiszona 5%, Marchew , Cebula , Pietruszka korzeń , Kiełbasa podwawelska , Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Majeranek suszony , **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder , Por , **Mąka pszenna typ 500**
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
4. **Ryba po grecku** składniki: **Morszczuk mrożony filet 47%**, Marchew 24%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], 100% sok z cytryny , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pieprz czarny cały , Liść laurowy , Ziele angielskie całe
5. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
6. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Mandarynki (składniki: mandarynki 100%)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do gotowych posiłków: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.

