

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-17
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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-17 obiad

1. Herbata z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa [składniki: mąka pszenna typ 500, mąka pszenna typ 750, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, mąka pszenna, glukoza, mąka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy] 3. Bułka parówka graham [składniki: mąka pszenna t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- stód żytni palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka pszenna, glukoza, maczka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy] 4. Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%] 5. Szyunka mozaikowa [składniki: Składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, cukier, substancja zagęszczająca: karagen, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Serek śmietankowy naturalny [składniki: Składniki: :serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka.] 6. Ogórek (składniki: ogórek 100%)	1. Zupa pieczarkowa składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], 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 , Mleko UHT 2%. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Seler korzeniowy , Por , Pietruszka liście , Mąka pszenna typ 500 , Liść laurowy, Ziele angielskie całe 2. Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka żytnia sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana] 3. Chleb żytni razowy ze słonecznikiem [składniki: mąka żytnia razowa typ 2000, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna 5-10%, woda, zakwas żytni (mąka żytnia typ 2000, woda), słonecznik-10%, drożdże, sól, olej roślinny(rzepakowy)] 4. Makaron z białym serem składniki: Twaróg półtłusty 50% [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], Makaron świderki 42% [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Słonina , sól biała. 5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier	1. Banan (składniki: banan 100%)
---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-18 obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier
2. **Bufka wyborowa** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]
3. **Bufka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- słód **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Szynka wiejska [składniki: Szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g mięsa wieprzowego.]
6. Pomidor (składniki: pomidor 100%)

1. **Zupa kalafiorowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Kalafior 4%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Noga (udo) kurczaka , Marchew , 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.], **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Koper ogrodowy, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. Chleb ig [składniki: mieszanka IG (mąka **pszenna**, nasiona słonecznika, siemię lniane, gluten **pszeny**, nasiona dyni, płatki **owsiane**, mąka **żytnia**, cukier, zakwas **żytni**, otręby **pszenne**, sól, emulgator E472e, lecytyna słonecznikowa, kwas askorbinowy, enzymy, mąka **pszenna** t500, woda, drożdże, skrobia ziemniaczana]
4. **Gulasz z szynki** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa , Cebula , **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], **Mąka pszenna typ 500** , Olej rzepakowy uniwersalny, Papryka czerwona mielona słodka
5. **Kasza gryczana na sypko** (składniki: Kasza gryczana 100%)
6. **Ogórek kiszony** (składniki: ogórek kiszony 100%)
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Gruszka (składniki: gruszka 100%)

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-19 obiad

- | | | |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%2. Grzanki z szynka i żółtym serem składniki: bułka wyborowa [składniki: mąka pszenna typ 500, mąka pszenna typ 750, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, mąka pszenna, glukoza, mąka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy], Szynka eksportowa (K) 35% [składniki: mięso wieprzowe (87%), woda, regulatory kwasowości (mleczan sodu, octany sodu), glukoza, sól, stabilizatory (trifosforany, difosforany, polifosforany, fosforany sodu), przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)], Ser żółty (MD) 23% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia], Masło ekstra 82% 7% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]3. Ketchup [składniki: pomidory (232 g na 100 g ketchupu), cukier trzcinowy, ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy] | <ol style="list-style-type: none">1. Zupa koperkowa. składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Marchew, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , Mleko UHT 2%. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , Seler korzeniowy , Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 , 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.]1. Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka żytnia sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]2. Chleb żytni razowy [składniki: mąka żytnia razowa typ 2000, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna 5-10%, woda, zakwas żytni (mąka żytnia typ 2000, woda), drożdże, sól, olej roślinny(rzepakowy)]3. Bigos z kapusty kiszonej składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka , Wołowina w sosie domowym [składniki: Mięso wołowe (72%), woda, mąka pszenna (zawiera gluten pszeny), sól, skrobia, cukier, przyprawy, warzywa suszone (0,9%): cebula, marchew; barwnik: E150c; aromat.], Kiełbasa podwawelska RYJEK 3% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, błonnik pszeny, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Cebula, Mąka pszenna typ 500 , Olej rzepakowy uniwersalny , Papryka czerwona mielona słodka , Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Czosnek granulowany, Cząber mielony , Zioła prowansalskie7. Bułka wyborowa [składniki: mąka pszenna typ 500, mąka pszenna typ 750, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, mąka pszenna, glukoza, mąka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]8. Bułka parówka graham [składniki: mąka pszenna t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- sód żytni palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka pszenna, glukoza, maczka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]4. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier | <ol style="list-style-type: none">1. Jabłko (składniki: jabłko 100%)2. Podpłomyki bez cukru [składniki: mąka pszenna, tłuszcz roślinny (rzepakowy), mleko odtłuszczone w proszku, emulgator: lecytyna (z rzepaku), substancje spulchniające: wodorowęglan sodu, pirofosforan disodowy] |
|--|--|---|

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-20 obiad

- Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
 - Bułka wyborowa.** [składniki: **mąka pszenna**, woda, margaryna 70%: [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, częściowo utwardzony palmowy) w zmiennych proporcjach, woda, emulgatory (mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (annato)], drożdże piekarskie, cukier, sól,]
 - 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,]
 - Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
 - Szynka staropolska [składniki: mięso wieprzowe 86%, woda, sól, cukier gronowy, pieprz, ekstrakty ziół, substancja konserwująca E250]
 - Ser mozzarella** [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka,]
 - Pomidory koktajlowe (składniki: pomidory koktajlowe 100%)
 - Bazylia świeża (składniki: bazylia świeża 100%)
- Zupa pomidorowa z makaronem** składniki: Woda wodociągowa, **Makaron nitki cienkie. 11%** [składniki: Mąka makaronowa pszenna.], Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Korpus z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy . 2% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 2%, **Mąka pszenna typ 500**, Cebula 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2%. 1%** [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Por, **Seler naciowy** , Pietruszka liście , Lubczyk świeży, **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.], Ziele angielskie, Liść laurowy, Pieprz czarny
 - Kotlet z piersi kurczaka** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%**, **Przyprawa do kurczaka naturalna 3%** [składniki: Sól, papryka (14%), czosnek (13%), pieprz cayenne (7,2%), kurkuma (4,8%), curry (4%) (kolendra, kumin, kurkuma, pieprz, anyż, cynamon, nasiona kopru włoskiego, imbir, korzeń lubczyka, pieprz cayenne, ziele angielskie), olej słonecznikowy, nasiona kozieradki, cynamon, goździki, gałka muskatołowa.]
 - Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
 - Surówka z marchewki i pomarańczy** składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%**, Cukier
 - Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier
- Sodziaki** składniki: **Mąka pszenna typ 500 47%**, **Jogurt naturalny 24%** [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L. acidophilus i Bifidobacterium lactis], **Jaja kurze całe 19%**, Cukier Puder 8%, Soda oczyszczona 2%, Cukier wanilinowy 1%
 - Sok jabłkowy 100% [składniki: Sok jabłkowy 100% z zagęszczanego soku jabłkowego]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-21 obiad

2. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Cukier, **Kawa INKA 2%**
3. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
4. **Bułka wyborowa** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]
5. **Bułka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- słód **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]
6. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
7. **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką** składniki: **Jaja kurze całe 50%**, **Majonez Kielecki. 15%** [składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, **żółtka jaj kurzych** (7,0 %)], Rzodkiewka 15%, Szczypiorek 10%, Koper ogrodowy 5%, Pieprz czarny mielony 5%
8. Pietruszka liście (składniki: pietruszka liście)
9. **Zupa solferino** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, **Śmietana 30% 4%** [składniki: śmietanka, stabilizator: E407, zawartość tłuszczu 30 %], Pomidory krojone 4% [składniki: Pomidory (70%), zagęszczony sok pomidorowy (30%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Groszek zielony 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 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.], Cebula , Por , Czosnek , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
10. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
11. **Chleb wiejski** [składniki: mąka **pszenna** typ 850-60%, mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia** t720, woda), drożdże, smalec wieprzowy, sól, olej roślinny]
12. **Filet rybny pieczony w sosie śmietanowym** składniki: **Mintaj mrożony 69%**, **Śmietana 18% tłuszczu 22%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Masło ekstra 82% 3%**[składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], 100% sok z cytryny, Pieprz biały mielony
13. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
14. **Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem** składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony, Sól biała
15. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 9%, Cukier
1. Pomarańcza (składniki: pomarańcza 100%)
2. **Ciasteczka zbożowe kakaowe bez cukru** [składniki: Składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon. Może zawierać orzechy i soję.]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-03-24 obiad

1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]
3. **Bułka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- sól **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]
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. **Serek twarogowy z czosnkiem niedźwiedzim** [składniki: ser twarogowy, jogurt naturalny, białka mleka, czosnek niedźwiedzi, sól, naturalne aromaty, zioła, cebula, czosnek]
7. Pomidor (składniki: pomidor 100%)

1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , Brokuły 4%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Noga (udo) kurczaka, Marchew , Pietruszka korzeń , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , **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 zwykły pszenno- żytni mieszany** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb żniwny z orkiszem i żurawiną** [składniki: mąka (**pszenna** orkiszowa pełnoziarnista (3,6%), **pszenna** orkiszowa (2%), **jęczmienna**), woda, kwas **żytni**(mąka **żytnia**, woda), drożdże, płatki ziemniaczane, kwas żytni w proszku, otręby **owsiane**, sól, sól **jęczmienny**, substancja zagęszczająca: E412, ekstrakt słoju **jęczmiennego**, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, żurawina.]
4. **Ryż z truskawkami** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż paraboliczny długoziarnisty 29%, Cukier, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie]
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. **Rogal z wiśnią** [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, cukier, margaryna 70%, drożdże, **jaja** świeże, sól, środek do przetwarzania mąki- gamma free: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), barwnik: betakaroten, olej roślinny, wiśnia prażona]
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-03-25 obiad

- | | | |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % składniki: Mleko UHT 2% 95%, Kakao 2%, Cukier2. Bułka wyborowa [składniki: mąka pszenna typ 500, mąka pszenna typ 750, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, mąka pszenna, glukoza, mąka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]3. Bułka parówka graham [składniki: mąka pszenna t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- sól żytni palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka pszenna, glukoza, maczka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]4. Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]5. Szyunka softysa [składniki: mięso wieprzowe(82%), woda, sól, stabilizatory: trifosforany, difosforany, przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, maltodekstryna, białko wieprzowe (plazma), syrop glukozowy, ekstrakty ziół, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu]6. Papryka czerwona (składniki: papryka czerwona 100%) | <ol style="list-style-type: none">1. Kapuśniak mazurski składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki , Kapusta kiszona 5%, Cebula , Marchew , Kiełbasa podwawelska [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, łtłnnik pszenny, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń , Majeranek suszony , Liść laurowy, Ziele angielskie całe , Seler korzeniowy, Wołowina szponder , Mąka pszenna typ 500 , Por2. Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka żytnia sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]3. Chleb duński [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, łuskane proso, gluten pszenny, sól, suszony zakwas piekarski żytni, mączka słodowa jęczmienna, olej rzepakowy, kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, woda, mąka żytnia typ 2000, ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, skrobia ziemniaczana, sól,]4. Kotlet mielony składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, bułka wyborowa 3% [składniki: mąka pszenna typ 500, mąka pszenna typ 750, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, mąka pszenna, glukoza, mąka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy], Czosnek granulowany , Pieprz czarny mielony , Papryka czerwona mielona słodka5. 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 , Liść laurowy , Ziele angielskie całe7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier | <ol style="list-style-type: none">1. Jabłko (składniki: jabłko 100%)2. Wafle kukurydziane [składniki: Kukurydza89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska.] |
|--|--|---|

Dzień: 8 - Środa, 2025-03-26 obiad

1. **Płatki ryżowe na mleku** składniki: **Mleko UHT 2% 91%**, Płatki ryżowe błyskawiczne 9%
2. **Bułka kukurydziana** [składniki: mąka **pszenna** t. 500, mix kukurydziany, woda, drożdże, płatki **owsiane** lub ziarno dyni, środek do przetwarzania mąki-activsuper- mąka **pszenna**, glukoza, maczka sojowa, enzymy (pszenica), mączka słodowa jęczmienna, kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej roślinny,]
3. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
4. Parówki z szynki (t) 60.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne, Ze 100 g mięsa z szynki wieprzowej wyprodukowano 100 g produktu]
5. Ketchup [składniki: pomidory (232 g na 100 g ketchupu), cukier trzcinowy, ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy]

1. **Zupa zacierka** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew, Noga (udo) kurczaka , 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.], Cebula , **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder , Słonina 1%, Pietruszka liście, Liść laurowy
2. **Fasolka po bretońsku** składniki: Woda wodociągowa, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony , Kiełbasa podwawelska , Cebula, Koncentrat pomidorowy . [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 , Liść laurowy , Pieprz czarny mielony , Ziele angielskie całe
3. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka **pszenna typ 500**, mąka **pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, mąka **pszenna**, glukoza, mąka **sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]
4. **Bułka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- stód **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Mandarynki (składniki: mandarynki 100%)

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-03-27 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, **Cukier**, **Kawa INKA 2%**
2. **Bułka wyborowa** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]
3. **Bułka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- słód **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]
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**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **blonnik pszenny**, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń 2%, **Vegeta natur 1%** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Wołowina szponder, **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Por, Liść laurowy , Ziele angielskie
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb żytni razowy ze słonecznikiem** [składniki: **mąka żytnia razowa typ 2000**, **mąka żytnia typ 720**, **mąka pszenna 5-10%**, woda, **zakwas żytni (mąka żytnia typ 2000, woda)**, słonecznik-10%, drożdże, sól, olej roślinny(rzepakowy)]
4. **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem** składniki: **Makaron kolanko z falbanką 39%**[składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Filet z kurczaka 29%, **Ser żółty** , Pomidory krojone [składniki: Pomidory (70%), zagęszczony sok pomidorowy (30%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], **Śmietana 18% tłuszczu** , Pietruszka liście , Bazylia suszona , Oregano suszone , Papryka czerwona mielona ostra
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Gruszka (składniki: gruszka 100%)

Dzień: 10 - Piątek, 2025-03-28 obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier
2. **Bułka wyborowa** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]
3. **Bułka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- sól **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Jaja gotowane. (składniki: jaja gotowane 100%)
6. Rzodkiewka (składniki: rzodkiewka 100%).
7. Sałata (składniki: sałata 100%)
8. Szczypiorek (składniki: szczypiorek 100%)

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , 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 zwykły pszenno- żytni mieszany** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb ig** [składniki: mieszanka IG (mąka **pszenna**, nasiona słonecznika, siemię lniane, gluten **pszeny**, nasiona dyni, płatki **owsiane**, mąka **żytnia**, cukier, zakwas **żytni**, otręby **pszenne**, sól, emulgator E472e, lecytyna słonecznikowa, kwas askorbinowy, enzymy, mąka **pszenna** t500, woda, drożdże, skrobia ziemniaczana]
4. **Filet rybny pieczony** składniki: **Mintaj mrożony 98%**, 100% sok z cytryny , **jaja kurze**, **bułka tarta**, Tymianek , Pieprz biały mielony
5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. **Surówka z kapusty kiszonej** składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko , Marchew , Cebula , Olej rzepakowy uniwersalny , Szczypiorek , Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony, Cukier
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Banan (składniki: pomidor 100%)
2. **Jogurt naturalny** [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L. acidophilus i Bifidobacterium lactis]

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: 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~~, ~~lubin~~, ~~mięczaki~~.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u intendenta.

