

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-04-28
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

I śniadanie		podwieczorek
- Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1% 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] 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] - Szynkowa dębowa [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen.] Serek śmietankowy z czosnkiem [składniki: Skład: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.] - Pomidor (składniki: pomidor 100%)	Zupa kapuśniak mazurski składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki , Kapusta kiszona 10%, 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.], Marchew , Cebula, Wołowina szponder , Pietruszka korzeń , Vegeta natur [składniki: Sól morska, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, seler, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Olej rzepakowy uniwersalny , Por , Mąka pszenna typ 500 , Seler korzeniowy , sól, Majeranek suszony , Ziele angielskie całe , Liść laurowy Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka żytnia sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana] Chleb pełny kłos [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, siemię lniane, słonecznik, płatki owsiane, płatki żytnie, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego, gluten pszenny, kwas cytrynowy, kwas mlekowy, serwatka- mleko, mączka słodowa jęczmienna, maczka słodowa żytnia, mąka pszenna przeżelowana, mąka pszenna razowa, otręby żytnie, prażona mąka jęczmienna, enzymy -pszenica, środek do przetwarzania mąki- kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, naturalny zakwas(mąka żytnia 720, woda, mąka żytnia), ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, sól, olej rzepakowy] Ryż z truskawkami składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż paraboliczny długo ziarnisty 29%, Cukier , Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie] - Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier	- Jabłko (składniki: jabłko 100%) 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 morska, aromaty, cynamon. Może zawierać orzechy i soję.]

I śniadanie		podwieczorek
1. Płatki gryczane na mleku składniki: Mleko UHT 2%. 88% [składniki: zawartość tłuszczu 2%], płatki gryczane 9% [składniki: 100% płatki gryczane błyskawiczne, może zawierać zboża zawierające gluten, orzechy, sezam], 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- 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. Pasta rybna składniki: konserwa filet z makreli w oleju 61% [składniki: filety z makreli ze skórą 60%, olej rzepakowy, sól.], Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18% 6. Pietruszka liście (składniki: pietruszka liście 100%)	1. Zupa rosół składniki: Woda wodociągowa , Noga (udo) kurczaka 12%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 4%, Seler korzeniowy , Cebula , Seler naciowy , Korpus z kurczaka 0%, 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.], Pietruszka liście , Koper ogrodowy, sól, Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Lubczyk świeży 2. Makaron nitki cienkie. [składniki: Mąka makaronowa pszenna.] 3. Potrawka z kurczaka składniki: Filet z kurczaka 50%, Woda wodociągowa , Mięso z ud kurczaka bez skóry, Mąka pszenna typ 500 , Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Mleko UHT 2%, Marchew, 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.], sól, Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe , Liść laurowy 4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z marchewki z jogurtem składniki: Marchew 71%, Jogurt grecki. 14% [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Jabłko , Chrzan tarty [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca], sól, Cukier , 100% sok z cytryny 6. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier	1. Gruszka (składniki: gruszka 100%) 2. Chrupki kukurydziane z kasza jaglaną (składniki: kasza kukurydziana 90%, kasza jaglana 10%

I śniadanie		podwieczorek
Kakao naturalne na mleku składniki: Mleko UHT 2%. 96% [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Cukier , Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 1% 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] 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] Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%] - Schab morliński [składniki: mięso wieprzowe (82%), woda, sól, cukier, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, trifosforany), aromat, białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca (azotyn sodu), może zawierać: seler, mleko, gorczycę, soję] - Ogórek (składniki: ogórek 100%)	Zupa grochowa składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Fasola biała nasiona suche 4%, 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.], Cebula, Pietruszka korzeń , Seler korzeniowy , Olej rzepakowy uniwersalny , Wołowina szponder , 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.], sól, Majeranek suszony , Ziele angielskie całe , Liść laurowy Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka żytnia sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana] Chleb duński [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, łuskane proso, gluten pszeniczny, sól, suszony zakwas piekarski żytni, maczka 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,] Zapiekanka ziemniaczana z szynką składniki: Ziemniaki 52%, Brokuły , szynka biała 10% [składniki: mięso wieprzowe z szynki (81%), woda, sól, stabilizatory: trifosforany, karagen, białko sojowe, maltodekstryna, glukoza, cukier, hydrolizat białka słonecznikowego, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, ekstrakt drożdży, aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Ser żółty [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia], Papryka czerwona , Papryka zielona , Papryka żółta , Marchew , Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cebula, Mąka pszenna typ 500, Olej rzepakowy uniwersalny , Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], 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.], sól, Czosnek , Bazyliia suszona , Oregano suszone , Pieprz czarny mielony - Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier	Banan (składniki: banan 100%)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-05-05 obiad

- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%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]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]Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]Serek twarogowy z ogórkiem i ziołami [składniki: ser twarogowy, białka mleka, ogórki (8,5%), naturalne aromaty, cebula, sól, zioła, czosnek]Szynkowa dębowa ([składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen.]Pomidor (składniki: pomidor 100%) | <ol style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa składniki: Ziemniaki , Woda wodociągowa , Kalafior 11%, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka, Mąka pszenna typ 500, Seler korzeniowy, Mleko UHT 2%. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder, 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.], sól, Liść laurowy, Ziele angielskie całeChleb zwykły pszenno- żytni mieszany [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka żytnia sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]Chleb kukurydziany [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, grysik kukurydziany, gluten pszenny, sól, suszony zakwas piekarski żytni, kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, naturalny zakwas (mąka żytnia t 720, woda, mąka żytnia typ 2000), ziarno dyni, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]Makaron z białym serem składniki: Twaróg półtłusty 50% [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], Makaron świderki 42% [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).] sól, SłoninaHerbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier | <ol style="list-style-type: none">Mus owocowy ([składniki: jabłka 55%, banany 25%, truskawki 20%, witamina C]Biszkopty bez cukru [składniki: mąka pszenna (41%), cukier, pasteryzowane białko jaja kurzego(24%), pasteryzowane żółtko jaja kurzego (8%), substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, glukoza, sól, miód, barwnik: karoteny] |
|--|---|--|

I śniadanie		podwieczorek
1. Mleko uht 2%. [składniki: zawartość tłuszczu 2%] 2. Bułka maślana z rodzynkami [składniki: mąka pszenna, masło, sól, substancja stabilizująca E466, emulgator (lecytyna rzepakowa, E472e, E471), serwatka w proszku, substancja przeciwzbrylająca-fosforan wapnia, aromaty, przyprawy, enzymy, środek do przetwarzania mąki (E300, E920), barwniki (beta karoten), cukier, drożdże, jaja, woda, aromat wanilinowy, rodzynki.] 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. Orzechy włoskie (składniki: orzechy włoskie 100%)	1. Zupa szczawiowa z jajkiem składniki: Woda wodociągowa , Jaja kurze całe 7%, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Szczaw konserwowy 4%, Kiełbasa podwawelska [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, błonnik pszenny, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Marchew , Pietruszka korzeń , Wołowina szponder , Seler korzeniowy , Mleko UHT 2%, Cebula , 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.], sól, Czosnek , 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 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. Ryba po grecku składniki: Morszczuk mrożony filet 36%, Marchew 31%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 7%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 , Olej rzepakowy uniwersalny , Cebula , Koncentrat pomidorowy . [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.], Przyprawa do ryb naturalna, sól, Pieprz cytrynowy , Ziele angielskie całe , Liść laurowy 5. 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] 6. Bułka parówka graham [składniki: mąka pszenna t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- stód żytni palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka pszenna, glukoza, mączka sojowa, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy] 7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier	1. Serek homogenizowany waniliowy [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych]

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%	1. Zupa ogórkowa składniki: Ziemniaki , Woda wodociągowa , Ogórek kiszony 6%, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , Wołowina szponder, Mleko UHT 2%. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Seler korzeniowy , 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.], sól, Liść laurowy , Ziele angielskie całe	1. Banan (składniki: banan 100%)
2. Grzanki z szynka i żółtym serem składniki: bułka wyborowa 35% [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% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]	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. Ketchup bez cukru. [składniki: pomidory (266g na 100 g ketchupu), ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy, aromat naturalny, koncentrat soku z czarnej marchwi, substancja słodząca: sukraloza, ekstrakt przypraw.]	3. Chleb pełny kłos [składniki: mąka żytnia , mąka pszenna , mąka żytnia razowa, siemię lniane , słonecznik, płatki owsiane , płatki żytnie, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego , gluten pszenny , kwas cytrynowy, kwas mlekowy , serwatka- mleko , mączka słodowa jęczmienna , mączka słodowa żytnia , mąka pszenna przeżelowana, mąka pszenna razowa, otręby żytnie , prażona mąka jęczmienna , enzymy - pszenica , środek do przetwarzania maki- kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, naturalny zakwas(mąka żytnia 720, woda, mąka żytnia),ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, sól, olej rzepakowy]	
	4. Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną składniki: Jabłko 52%, Ryż paraboliczny długo ziarnisty 23%, Śmietana 18% tłuszczu. 17% [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cukier , Cynamon mielony , Cukier wanilinowy, sól,	
	5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier	

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 9 - Czwartek, 2025-05-08		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
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- 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. Szynka wędzona [składniki: mięso wieprzowe z szynki (104 g wykorzystano do przygotowania 100 g gotowego produktu), sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, błonnik pszenny bezglutenowy, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw] 6. Papryka czerwona (papryka czerwona 100%)	1. Zupa barszcz czerwony składniki: Woda wodociągowa , Burak 41%, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew, Kiełbasa podwawelska [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, błonnik pszenny, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń , Wołowina szponder, Cebula , Por, Mąka pszenna typ 500 , Ocet jabłkowym , 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%], Seler korzeniowy , sól, Majeranek suszony ,Czosnek , 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 pełny kłos [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, siemię lniane, słonecznik, płatki owsiane, płatki żytnie, sól, ekstrakt słoju jęczmiennego, gluten pszenny, kwas cytrynowy, kwas mlekowy, serwatka- mleko, maczka słodowa jęczmienna, maczka słodowa żytnia, mąka pszenna przeżelowana, mąka pszenna razowa, otręby żytnie, prażona mąka jęczmienna, enzymy -pszenica, środek do przetwarzania mąki- kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, naturalny zakwas(mąka żytnia 720, woda, mąka żytnia), ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, sól, olej rzepakowy] 4. Kotlet pożarski składniki: Filet z kurczaka 77%, Bułka tarta 7%, 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], Kefir 2% tłuszczu. [składniki: Składniki: mleko pasteryzowane , białka mleka , żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych.], Jaja kurze całe , Cebula , Olej rzepakowy uniwersalny , Przyprawa do kurczaka naturalna [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 muszkatołowa.], 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 , Czosnek granulowany , Pieprz czarny mielony , Pietruszka liście , sól, Czosnek 5. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1% 6. Mizeria z jogurtem składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki. 12% [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Cebula , Szczypiorek , sól, Ocet jabłkowy , Pieprz czarny mielony 7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier	1. Jabłko (składniki: jabłko 100%)

Dzień: 10 - Piątek, 2025-05-09		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku składniki: Mleko UHT 2% 92%, Kasza manna 6%, Cukier 2. Bułka wyborowa szczygiełek [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 maki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy] 4. Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%] 5. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką składniki: Jaja gotowane. 67%, Rzodkiewka 14%, Majonez [składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtek jaj kurzych (7%)], Szczypiorek 4%, musztarda miodowa [składniki: woda, miód, gorczyca, ocet jabłkowy, sól, przyprawy], Pieprz czarny mielony 6. Kiełki (składniki: kiełki warzyw 100%)	1. Zupa krupnik z kasza jęczmienną składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 23%, Marchew , Kasza jęczmienna 2%, Noga (udo) kurczaka , Pietruszka korzeń , Seler korzeniowy , Por, Lubczyk świeży , Seler naciowy , 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.], Pietruszka liście, Koper ogrodowy, sól, 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 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. Placki ziemniaczane składniki: Ziemniaki 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 19%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 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.], sól, Jaja kurze całe, Pieprz czarny mielony 5. Sos pieczarkowy składniki: Woda wodociągowa, Pieczarka uprawna świeża 36%, Mąka pszenna typ 500 , Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cebula , Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], 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, Ziele angielskie całe, Liść laurowy 6. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony, sól 7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%	1. Pomarańcza (składniki: pomarańcza 100%)

--	--	--

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.

