

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-07-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2023/2024 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 60) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 107)
Norma na energię dla podanej grupy:	1256.29 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, 2024-07-08		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie

podwieczorek

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. 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]
5. **Serek twarogowy z ogórkiem i ziołami** [składniki: ser twarogowy, białka mleka, ogórki (8,5%), naturalne aromaty, cebula, sól, zioła, czosnek]
6. Pomidor (składniki: pomidor 100%)

1. **Zupa jarzynowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, Marchew 3%, **Śmietana**, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga(udo) kurczaka 2%, Brukselka 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.], Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa żółta , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Por , Liść laurowy , Ziele angielskie całe
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. **Jaja sadzone** składniki: **Jaja kurze całe 92%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%
5. Młode ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 95%, Koper ogrodowy 5%
6. Fasola szparagowa (składniki: fasolka szparagowa 100%)
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. **Cebularz** [składniki: mąka pszenna, woda, emulgatory (lecytyna, mono-i dwuglicerydy kwasów tłuszczowych), sorbian potasu, kwas cytrynowy, aromat, barwnik naturalny, jaja, drożdże piekarskie, olej rzepakowy, sól, cebula, masło, Może zawierać sezam, orzechy arachidowe.]
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-09 obiad

1. **Mleko uht 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%]
2. **Chałka** [składniki: mąka pszenna, woda, cukier, masło, woda, emulgatory (mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (annato), jaja kurze, drożdże piekarskie, olej rzepakowy]
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 barszcz czerwony** składniki: Woda wodociągowa , Burak 20%, **Śmietana 18% tłuszczu** , Marchew , Pietruszka korzeń , Cebula , Kiełbasa podwawelska , **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.], **Mąka pszenna typ 500 , Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy** , Por , Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Majeranek suszony, Czosnek
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, drożdże,olej.]
4. **Gulasz z szynki** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny , Papryka czerwona mielona słodka
5. Kasza jaglana składniki: Kasza jaglana 98%, Olejrzepakowy uniwersalny 2%
6. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony , Sól biała
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

1. Bób (składniki: bób 100%)

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-10 obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier 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% 6.00g** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Polędwica sopocka [składniki: polędwica wieprzowa (81%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, stabilizatory: trifosforany E451, cytryniany sodu E331, białko sojowe, wzmacniacz smaku: glutaminian sodu E621, cukier gronowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu E316, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu E250]
6. Pomidor (składniki: pomidor 100%)

1. **Zupa ogórkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, 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, słód (jęczmienny, ekstrakt słodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
4. **Zapiekanka makaronowa z szynką** składniki: **Makaron kolanko 35%**, Szynka drobiowa 19%, **Ser żółty 16%**, **Śmietana 18% tłuszczu 14%**, Brokuły 7%, Marchew 7%, **Mleko UHT 2% 2%**
5. Herbata z cytryną. Składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Czereśnie (składniki: czereśnie 100%)

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-11 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. Szynka delikatesowa z fileta [składniki:filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, białko wieprzowe, glukoza, serwatka z mleka, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]
6. Rzodkiewka (składniki: rzodkiewka 100%)

1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki, Brokuły 4%, **Śmietana 18% tłuszczu**, Noga (udo) kurczak, Marchew 2%, Pietruska 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 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, sód (jęczmienny, ekstrakt siodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
4. **Kotlet schabowy** składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, **Bułka tarta 10%**, **Jaja kurze całe 8%**, **Mleko UHT 2%. 6%** [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Olej rzepakowy uniwersalny
5. Młode ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 95%, Koper ogrodowy 5%
6. **Surówka z sałaty lodowej**składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, **MUSZTARDA MIODOWA** [składniki: woda, miód, gorczyca, ocet jabłkowy, sól, przyprawy], Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny , Sól biała, Pieprz czarny mielony
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier 1%

1. Mus owocowy [składniki: jabłka 55%, banany 25%, truskawki 20%, witamina C]
2. Chrupki kukurydziane kręcone [składniki: Gryskukurydziany]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-12 obiad

1. **Płatki kukurydziane czekoladowe z mlekiem 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 91%**, Płatki śniadaniowe czekoladowe 9% [składniki: Aromaty naturalne, Cukier, Emulgator lecytyny słonecznikowe, Mąka kukurydziana 15%, Olej słonecznikowy, Sól, Syrop glukozowy]
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%
3. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
4. **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,]
5. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
6. **Konserwa rybna** [składniki: filety z makreli, sos pomidorowy/olej, sól, maczka chleb świętojańskiego, pieprz czarny,]
7. Pietruszka liście (składniki: pietruszka liście 100%)

1. **Zupa krupnik ryżowy** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 29%, Marchew 3%, Ryż biały 3%, 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.], **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder, Lubczyk świeży , **Seler naciowy**, Por , 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 z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
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 owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Banan (składniki: banan 100%)

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-07-15

I śniadanie

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. Kiełbasa krakowska sucha z szynki [składniki: mięsowieprzowe z szynki, sól, aromat dymu wędzarniczego, ekstrakty przypraw, czosnek, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), 100 g produktu wyprodukowano ze 143 g mięsa wieprzowego z szynki, może zawierać: seler, jaja, mleko, gorczyca, soja]
6. **Serek twarogowy z pomidorami** [składniki: ser twarogowy, pomidory (3,5%), białka mleka, sól, cebula, pietruszka]
7. Papryka czerwona (składniki: papryka czerwona 100%)

obiad

1. **Zupa pieczarkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew , **Śmietana 18% tłuszczu** , 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 , **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 z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
4. **Makaron z truskawkami świeżymi** składniki:Truskawki 71%, **Makaron świderki 24%** [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Cukier
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

podwieczorek

1. **Ciasteczka owsiane naturalne** [składniki: Produkty pochodzące z pełnego ziarna owsa 64% (płatki owsiane, mąka owsiana), tłuszcz palmowy, nierafinowany cukier trzcinowy, serwatka w proszku (mleko), syrop glukozowy, substancje spulchniające: węglany sodu; sól morską, ekstrakt siodu jęczmiennego, aromaty. Może zawierać soję oraz orzechy.]
2. Jabłko (składniki: jabłko 100%)

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-07-16 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. Szynka wiejska [składniki: Szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: aotyn 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**, 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 1%**, Wołowina szponder , **Seler korzeniowy**, **Mąka pszenna typ 500** , Koper ogrodowy , Por , Liść laurowy , Ziele angielskie całe
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), sól, drożdże, sól]
3. **Chleb krajany** [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, stody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]
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. Młode ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 95%, Koper ogrodowy 5%
6. **Mizeria ze śmietaną** składniki: Ogórek 75%, **Śmietana 18% tłuszczu 19%**, Szczypiorek 6%
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%
2. **Drożdżówka z jabłkiem** [składniki: mąka pszenna, jabłko prażone (jabłka 91%, cukier, skrobia modyfikowana, kwas cytrynowy- regulator kwasowości, kwas askorbinowyprzeciwutleniacz, sorbinian potasu-substancja konserwująca, aromat), cukier, masło, woda, emulgatory (mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (annato), jaja kurze, 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.]

Dzień: 8 - Środa, 2024-07-17 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Cukier, **Kawa INKA 2%**
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%
3. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
4. **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,]
5. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
6. 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]
7. Ketchup łagodny [składniki: pomidory (232 g na 100g ketchupu), cukier trzcinowy, ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy]

1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew , **Śmietana 18% tłuszczu** , 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%** , **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Por , Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Pietruszka liście
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. **Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem** składniki: Filet z kurczaka 31%, **Makaron penne 26%** [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Szpinak mrożony 14%, Woda wodociągowa 14%, **Ser typu Feta 9%**, **Śmietana 30% 3%** [składniki: śmietanka, stabilizator: E407, zawartość tłuszczu 30 %], Cebula 3%, Czosnek
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Nektarynka (składniki: nektarynka 100%)

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-07-18 obiad

1. **Płatki owsiane na mleku** składniki: **Mleko UHT 2% 93%, Płatki owsiane 7%**
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 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. Ogórek (składniki: ogórek 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%, 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 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 słoju jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
4. **Nugetsy w panierce** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, **Przyprawa do kurczaka naturalna 11%** [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.], Olej rzepakowy uniwersalny 11%, **Bułka tarta 8%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 4%**
5. Ziemniaki opiekane składniki: Ziemniaki 85%, Przyprawa do ziemniaków i frytek 100% naturalnych składników 6% [składniki: Sól, czosnek (35%), cukier, papryka (3,6%), olej słonecznikowy, pieprz biały (1,3%)], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Papryka czerwona mielona ostra 2%, Papryka czerwona mielona słodka 2%
6. 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 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 9%, Cukier

1. **Szarlotka** składniki: Jabłko 59%, **Masło ekstra 10%**, Margaryna Kasia kostka 9%, **Jaja kurze całe 7%**, Cukier 6%, **Mąka pszenna typ 500 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cukier wanilinowy 0%, Cynamon mielony 0%
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2024-07-19 obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier 2%
2. **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,]
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. Sałata (składniki: sałata 100%)

1. **Zupa grochowa z grochem łupanym** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 29%, Marchew , Groch Łupany 3%, Pietruszka korzeń, Kiełbasa podwawelska , Cebula , **Mąka pszenna typ 500 , 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**, Majeranek suszony , Liść laurowy , Ziele angielskie całe
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. **Paluszki rybne panierowane** [składniki: Mintaj 65%, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, naturalny aromat papryki), olej rzepakowy, mąka pszenna, woda, skrobia pszenna, sól]
5. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 95%, Koper ogrodowy 5%
6. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Brzoskwinia (składniki: brzoskwinia 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.

