

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
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, 2024-04-15		
I śniadanie	obiad	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 wiejska [składniki: Szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: aotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g mięsa wieprzowego.]
5. **Serek twarogowy ze szpinakiem i czosnkiem** [składniki: ser twarogowy, białka mleka, sól, szpinak, czosnek niedźwiedzi, cebula, ekstrakt przypraw, czosnek
6. Pomidor 100%

1. **Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej** składniki: Woda wodociągowa , Kapusta biała 20%, Marchew , Pietruszka korzeń , Kiełbasa podwawelska , **Seler korzeniowy** , Cebula, Wołowina szponder , Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Czosnek 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.], Liść laurowy , Ziele angielskie całe, Papryka czerwona mielona słodka , Majeranek suszony
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, 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. **Naleśniki z dżemem i smietaną** składniki: **Mąka pszenna typ 500 28%**, **Mleko UHT 2% 28%**, 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.], **Śmietana 18% tłuszczu** , **Jaja kurze całe 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Gruszka 100%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

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 z beczki** [składniki: szynka wieprzowa (90,9%), sól, białka MLEKA, białko wieprzowe, laktoza z MLEKA, błonnik PSZENNY, regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, kwas mlekowy, stabilizatory: cytryniany sodu, trifosforany, difosforany, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przyprawy, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
6. Ogórek 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 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. **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, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Banan 100%

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17
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. **Konserwa rybna** [składniki: filety z makreli, sos pomidorowy/olej, sól, maczka chleb świętojańskiego, pieprz czarny,]
6. Pietruszka liście 100%

1. **Zupa zacierka** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 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**, Cebula, Wołowina szponder, Ślonina, Pietruszka liście, Liść laurowy
2. **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
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. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Sok jabłkowy 100% [składniki: Sok jabłkowy 100% zżagęszczonego soku jabłkowego]
2. **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%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18
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. Schab pieczony [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]
6. Sałata 100%
7. Pomidor 100%

1. **Zupa rosół** składniki: Woda wodociągowa , Marchew 3%, Wołowina szponder 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 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 1%**, **Seler naciowy 1%**, Lubczyk świeży , Pietruszka liście, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
2. **Makaron nitki cienkie.** [składniki: Mąka makaronowa pszenna.]
3. **Potrawka z kurczaka** składniki: Woda wodociągowa 50%, Filet z kurczaka 35%, Marchew 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Vegeta natur 2%** [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%**, **Seler korzeniowy**, Pietruszka liście, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony , Sól biała
6. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. **Drożdżówka z serem** [składniki: mąka pszenna, ser cukierniczy, 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.]
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Cukier, **Kawa INKA 2%**
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. **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%**
7. **Kiełki brokułu 100%**

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 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.], 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** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda) , sól, drożdże,olej.]
4. **Pyzy z mięsem** składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, **Mąka pszenna typ 500** , Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, **Jaja kurze całe**, Słonina, Sól biała
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

podwieczorek

1. **Mus anty baton** [składniki: przeciery z: bananów, jabłek, fasoli, pasta z orzechów laskowych (4,5 %), kakao naturalne (1 %), przecier z daktyli, zagęszczony sok cytrynowy, aromaty naturalne]
2. **Jabłko 100%**

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-04-22 obiad

1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta , Cukier 4%, Cytryna
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. **Serek twarogowy z pomidorami** [składniki: ser twarogowy, pomidory (3,5%), białka mleka, sól, cebula, pietruszka]
6. Kiełbasa żywiecka [składniki: mięso wieprzowe ,sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]
7. Ogórek 100%

1. **Zupa pieczarkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, 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 białym serem** składniki: **Twaróg półtłusty 50%** [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], **Makaron świderki 42%** [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Słonina
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Pomarańcza 100%

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-04-23

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 wiejska 30.00g [składniki: Szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: aotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g mięsa wieprzowego.]
6. **Ser żółty** [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia]
7. Pomidor 100%

1. **Zupa żurek z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa %, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Żurek ZAKWAS** , **Mąka pszenna typ 500**, **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 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. **Gulasz z szynki** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa, Cebula, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny, Papryka czerwona mielona słodka
5. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. Surówka z kapusty pekińskiej na zielono składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny , Cytryna , Miód pszczeli
7. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Jabłko 100%

Dzień: 8 - Środa, 2024-04-24
obiad

1. **Płatki jaglane na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%**, Płatki jaglane 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. **Pasztet z fasoli z pomidorami** [składniki: fasola biała - 50 % (fasola biała ziarna - 42 %, woda, sól), woda, olej rzepakowy, seler marynowany (seler, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula, pomidory suszone - 2,7% (pomidory - 2,4 %, sól), żurawina suszona słodzona (żurawina suszona, cukier, olej słonecznikowy), cukier, koncentrat pomidorowy - 1 %, suszone pomidory - 1 %, sól, pieprz czarny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, papryka słodka, papryka ostra, papryka wędzona]
6. Ogórek 100%

1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki średnio , 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 żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]
4. **Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną** składniki: Jabłko 64%, Ryż biały 21%, **Śmietana 18% tłuszczu** , Cukier, Cukier waniliowy , Cynamon mielony
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. **Ciasto ucierane z rabarborem** składniki: **Mąka pszenna typ 500 63%**, Rabarbar 24%, Cukier 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 4%**, Skrobia ziemniaczana 2%
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-04-25
obiad

- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kluski lane na mleku składniki: Mleko UHT 2%, 80% [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Mąka pszenna typ500 12%, Jaja kurze całe 8% 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 kurczaka (90%), Skrobia ziemniaczana, Sól, Aromaty, Przyprawy, Ekstrakty przypraw] 6. Ogórek kiszony 100% | <ol style="list-style-type: none"> 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 krajan [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, słoły jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,] 4. Kociótek mięsno- warzywny składniki: Ziemniaki, Kiełbasa podwawelska 27%, Kapusta biała 16%, Papryka czerwona 5%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy . 3% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Czosnek, Pieprz czarny, Papryka czerwona, Zioła prowansalskie 5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Oponki serowe składniki: Mąka pszenna typ 500 43%, Twaróg półtłusty 29% [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], Cukier 7%, Cukier Puder 7%, Jogurt grecki 7% [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Jaja kurze całe 6%, Soda oczyszczona 2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1% |
|--|--|--|

Dzień: 10 - Piątek, 2024-04-26
obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko UHT 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
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. **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. **Jaja gotowane** składniki: **Jaja kurze całe 100%**
7. Rzodkiewka 100%
8. Szczypiorek 100%

1. **Zupa grochowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki , Marchew, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń, Kiełbasa podwawelska, Cebula , Wołowina szponder , **Seler korzeniowy**, Majeranek suszony , Liść laurowy, Ziele angielskie całe, **Czosnek granulowany**
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. **Kotlet rybny z morszczuka** składniki: **Morszczuk mrożony filet 77%**, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Kasza manna 2%**, Papryka czerwona, Pieprz czarny mielony
5. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała, Koper ogrodowy 1%
6. Surówka z kapusty kiszzonej składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek , Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony, Cukier
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. 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]

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 (migdał, 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.
