

## Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

|                                                                                              |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 10                                                                                                                        |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2021-11-22                                                                                                                |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek                                                                                   |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: Przedszkole 2021/2022 (grupa)<br>1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 46)<br>2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 156) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 1308.91 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%, tłuszczy: 25%                                                                             |

### Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-11-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczerek                                                                                                                                                |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Półdewica sopocka 20.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Serek twarogowy z pomidorami 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Rzodkiewka 15.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 51%, Fasola szparagowa 19%, Marchew 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 4%</b>, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, <b>Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Cząber mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%</li> <li><b>Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Sos pieczarkowy 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko UHT 2% 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%</b>, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Kasza gryczana na sypko 50.00g składniki: Kasza gryczana 100%</li> <li>Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pomarańcza 100.00g</li> <li><b>Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol> |

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dzień: 2 - Wtorek, 2021-11-23 obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Szynka wędzona 40.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 42%</b>, Rzodkiewka 26%, <b>Jogurt naturalny 26%</b>, Szczypiorek 5%</li> <li>Ogórek 20.00g</li> </ol>                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa barszcz czerwony 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Burak 20%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Wołowina szponder 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko UHT 2% 1%</b>, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Kotlet mielony z indyka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 74%, Cebula 6%, <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka parówka krojona 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Marchewka z groszkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, <b>Masło ekstra 82% 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Koktajl owocowy (2) 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 68%</b>, Banan 23%, Kiwi 9%</li> <li><b>Podpłomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol> |
| Dzień: 3 - Środa, 2021-11-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko 2% 95%</b>, Kakao 2%, Cukier 2%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Pasta z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1%</li> <li>Kiełki rzodkiewki s 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko UHT 2% 1%</b>, Pietruszka liście 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li><b>Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Jabłko 68%, <b>Makaron kolanko z falbanką 17%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 12%</b>, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 200.00g</li> </ol>                                                                                                                                                                                                           |

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-11-25 obiad

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Butka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. Szynka drobiowa 50.00g</li> <li>6. Pomidory krojone 40.00g</li> </ol>                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko UHT 2% 1%</b>, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. <b>Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0%</li> <li>6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mandarynki 150.00g</li> <li>2. <b>Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> </ol> |
| Dzień: 5 - Piątek, 2021-11-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% 94%, Kasza manna 6%</b></li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Pasta rybna 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba)</b> składniki: <b>Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 300.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Kopytka z masłem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Ziemniaki średnio 77%, <b>Mąka pszenna typ 500 11%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Masło ekstra 82% 4%</b></li> <li>4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>                                                                                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</li> </ol>                                                                                                                                  |

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-11-29 obiad

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%<br>2. <b>Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b><br>3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b><br>4. Kiełbasa ogonówka 20.00g<br>5. <b>Serek twarogowy z ziołami a 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b><br>6. Sałata 15.00g<br>7. Pomidor 40.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1. <b>Zupa pieczarkowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b> , Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%</b> , Por 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b> , Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%<br>2. <b>Chleb żytni bez drożdży 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b><br>3. <b>Naleśniki z dżemem i smietaną 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 28%, Mleko 2% 28%</b> , Dżem ł 100% z owoców 18%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 15%</b> , <b>Jaja kurze całe 5%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 0%<br>4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%                                                                                                                                                                     | 1. Jabłko 200.00g                                                                                                                                                               |
| Dzień: 7 - Wtorek, 2021-11-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                                                                                                    |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko 2% 95%</b> , Kakao 2%, Cukier 2%<br>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%<br>3. <b>Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b><br>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b><br>5. <b>Pasta z szynki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Szynka drobiowa 79%, <b>Lekki serek naturalny 7%</b> , <b>Majonez Kielecki 7%</b> , <b>Masło ekstra 82% 5%</b> , <b>Musztarda miodowa 2%</b> , Czosnek 0%<br>6. Papryka czerwona 20.00g | 1. <b>Zupa ogórkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b> , Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b> , Wołowina szponder 1%, <b>Mleko 2% 1%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b> , Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%<br>2. <b>Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b><br>3. <b>Gulasz z szynki 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%<br>4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%<br>5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki:Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%<br>6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | 1. Sałatka owocowa 150.00g składniki: Winogrona bezpestkowe 30%, Pomarańcza 15%, Brzoskwinia w syropie 15%, Ananas plastry w syropie 15%, Gruszka 15%, Kiwi 8%, Owoc granatu 2% |

Dzień: 8 - Środa, 2021-12-01 obiad

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko UHT 2% 91%</b>, Płatki kukurydziane 9%</li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Konserwa rybna 30.00g (Ryba)</b></li> <li>6. Pietruszka liście 5.00g</li> </ol>                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szczawiowa z jajkiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 73%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 6%, <b>Jaja kurze całe 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. <b>Chleb rodzinny wieloziarnisty 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Zapiekanka ziemniaczano-warzywna 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 17%, Brokuły 8%, Kalafior 8%, <b>Ser żółty gouda S 6%</b>, Papryka czerwona 6%, <b>Mleko 3,2% 3%, Jaja kurze całe 3%</b>, Cebula 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0%</li> <li>4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>                                                                                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Drożdżówka z jabłkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> |
| <b>Dzień: 9 - Czwartek, 2021-12-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>2. <b>Butka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa 25.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>6. Ogórek 40.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa rosół 350.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, Marchew 4%, Wołowina szponder 4%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, <b>Seler korzeniowy 1%, Seler naciowy 1%</b>, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li>2. <b>Makaron nitki cienkie. 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Potrąwka z kurczaka 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Filet z kurczaka 36%, Marchew 4%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko UHT 2% 2%, Seler korzeniowy 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li>4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. Surówka z sałaty lodowej 80.00g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1%</li> <li>6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 150.00g</li> <li>2. <b>Serek homogenizowany waniliowy s 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>                                                                                                                                   |

**Dzień: 10 - Piątek, 2021-12-03 obiad**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 60.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Rzodkiewka 20.00g</li> <li>7. Szczypiorek 10.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Pierogi ruskie 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 200.00g</li> </ol> |

