



## Menu żłobek -GRUDZIEN

Firma J.B.Partners Anna Topa ściśle przestrzega Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego.

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<p><b>Wtorek</b> <b>01.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, polędwicą z piersi indyka 96%, pomidor, ogórek zielony, 65/30/55g, Płatki kukurydziane na mleku 210ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>, <b>masło</b>, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, polędwica z indyka, pomidor, ogórek zielony)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b>, mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b>, mąka <b>żytnia</b> razowa, mąka <b>żytnia</b>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <b>mleka</b>)</p> <p><b>Polędwica drobiowa 96% mięsa:</b> (składniki:filet z piersi indyka 96%, sól, glukoza, ekstrakty przypraw, olej rzepakowy)</p> <p><b>Płatki kukurydziane:</b> (składniki:94% łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, może zawierać zboża)</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami, gotowana na wywarze drobiowym, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki:marchewka, pietruszka, por, kalafior, brokuł, <b>seler</b>,fasolka szparagowa,kurczak bez skóry, ziemniaki)</p> <p><b>Alergeny: 9</b></p>	<p><b>Makaron z warzywami 155/80g, sałatka z kapusty z dodatkiem szczypiorku oraz marchewki 100g</b></p> <p>(składniki: makaron zaw.100% durum, koncentrat pomidorowy 30%, mąka <b>pszenna z pszenicy</b>)</p> <p><b>Makaron 100% durum</b> (składniki: semolina - mąka z <b>pszenicy</b> durum, woda, może zawierać śladowe ilości <b>jaika</b>)</p> <p><b>Surówka:</b> (składniki: ogórek kwaszony, marchew, szczypiorek, olej rzepakowy)</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Owoc 100g</b></p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>

zawierające gluten ( <b>pszenica</b> ) w tym <b>orkisz, żyto, jęczmień, owies, orzeszki ziemne</b> , inne <b>orzechy, soje, mleko</b> oraz nasiona <b>sezamu</b> .			
Warzywa: pomidor, ogórek zielony			
<b>Alergeny: 1,5,6,7,8</b>			

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**  
wartość energetyczna: 932 kcal, białko 40,5g, tłuszcze 27,3 g, węglowodany 130 g

<b>Środa</b> <b>02.12.2020</b>	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata miętowa 200ml</b>	<b>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki gotowany na wywarze drobiowym 250ml</b>	<b>Aromatyczny ryż z kolorowymi warzywami, surówka wielowarzywna 165/75g</b>	<b>Salatka owocowa-(owoce w zmiennych proporcjach) 100g</b>
	(składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b> , <b>masło</b> extra, twarożek półtłusty, warzywa, herbata miętowa)	(składniki: buraki, marchewka, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, mięso z kurczaka bez skóry, przyprawy)	(składniki: ryż, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, cukinia, brokuł, kalafior, por, marchew, olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy: zioła prowansalskie, kapusta biała, kapusta pekińska, marchew, koperek)	<b>Alergeny: brak</b>
	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b> , mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, sól, drożdże)	<b>Alergeny: 9</b>	<b>Alergeny: brak</b>	
	<b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b> , mąka <b>żytnia</b> razowa, mąka <b>żytnia</b> , woda, sól, drożdże)			
<b>Masło 82% tłuszczu:</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana)				
Warzywa: rzodkiewka, szczypiorek				
<b>Alergeny: 1,7</b>				

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**  
wartość energetyczna: 861 kcal białko 26,6 g, tłuszcze 22,3 g, węglowodany 145 g

<b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem i dżemem niskosłodzonym 55/20g, Płatki owsiane na mleku 220g</b>	<b>Kapuśniaczek z drobną białą kapustą gotowany na wywarze drobiowym, serwowany z natką pietruszki 250ml</b>	<b>Gulasz a'la strogonoff drobiowy 130g, kasza jęczmienna 100g, surówka z buraczków z dodatkiem jabłka 85g</b>	<b>Owoc 100g</b>
(składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b> , <b>masło</b> extra, dżem niskosłodzony, <b>mleko</b> 2% tłuszczu,	(składniki: woda, kapusta biała, marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b> , mięso drobiowe bez	(składniki: mięso drobiowe, koncentrat pomidorowy 30%, marchew,	<b>Alergeny: brak</b>

<p><b>Czwartek</b> <b>03.09,2020</b></p>	<p>płatki <u>owsiane</u>)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Płatki owsiane:</b>(składniki: oczyszczone ziarno <u>owsa</u>)</p> <p><b>Dżem niskosłodzony:</b> (składniki: woda, cukier,czarne porzeczki 30%, substancja żelująca-pektyny, substancja zagęszczająca, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytryniany sodu, aromaty)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p>skóry, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny: 9</b></p>	<p>cebula,przyprawy, mąka <u>pszenna</u>, kasza <u>jęczmienna</u>, buraki, jabłka, olej,przyprawy)</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa 100%.</p> <p><b>Alergeny:1</b></p>	
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 1200 kcal, białko 42 g, tłuszcze 49,7 g,węglowodany: 150,3 g</p>				
<p><b>Piątek</b> <b>04.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, szynka z piersi kurczaka 94%, pomidorem, ogórkiem zielonym 65g, kasza manna mleku 200ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u>, polędwica z kurczaka, pomidor, ogórek zielony, kasza manna na mleko 2% tłuszczu)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło 82% tłuszczu:</b>(składniki: <u>śmietanka</u></p>	<p><b>Rosół gotowany na bulionie wołowo-drobiowym z makaronem drobnym serwowany z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki:makaron nitki zaw.100% <u>durum</u>, marchewka, <u>seler</u>, pietruszka, por, mięso drobiowe, mięso wołowe, lubczyk, natka pietruszki, przyprawy)</p> <p><b>Makaron kolanka 100% durum</b> (składniki: semolina - mąka z <u>pszenicy</u> durum, woda, może zawierać śladowe ilości <u>jaika</u></p> <p><b>Alergeny:1,3,9</b></p>	<p><b>"Kotlecik mocarza"- kotlet rybny 70g, puree ziemniaczane z koperkiem 120g, surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem jabłka 85g</b></p> <p>(składniki: tilapia <u>bez skóry</u>, <u>jaika</u>, mąka <u>pszenna</u>, bułka tarta-<u>pszenna</u>, ziemniaki, kapusta kiszona, jabłko, oliwa)</p> <p><b>bułka tarta:</b> (składniki: mąka <u>pszenna</u>,sól, drożdże)</p> <p><b>Alergeny:1,3,4,5,6,7,8</b></p>	<p><b>Ciasto wypiek własny</b> ( składniki: mąka pszena, soda, woda sól)</p> <p>Alergeny: brak</p>

	<p>pasteryzowana)</p> <p><b>Kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 10-12% produkt może zawierać <u>soję, gluten i orzechy laskowe</u></b></p> <p><b>szynka drobiowa 94% mięsa: (składniki: filet z piersi kurczaka 94%, sól, glukoza, ekstrakty przypraw, olej rzepakowy</b></p> <p><b>Platki kukurydziane: (składniki:94% łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, może zawierać zboża zawierające gluten (<u>pszenica</u>) w tym <u>orkisz, żyto, jęczmień, owies, orzeszki ziemne</u>, inne <u>orzechy, soję, mleko</u> oraz nasiona <u>sezamu</u>.</b></p> <p><b>Warzywa: pomidor, ogórek zielony</b></p> <p><b>Alergeny:1,7,6,8</b></p>			
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 1163 kcal, białko: 51,5 g tłuszcz: 47,2 g, węglowodany: 129,3 g</p>				
<p><b>Poniedziałek</b> <b>07.09.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, serem żółtym 30g, warzywami 75g, płatki kukurydziane na mleku 200ml</b></p> <p>(składniki:pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>,<u>masło</u>, <u>ser</u> żółty, rzodkiewka, szczypiorek, <u>mleko</u> 2% tł, herbata czarna)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b> (składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Ser żółty:</b> (składniki: mleko odtłuszczone, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik :karoteny)</p>	<p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki:ogórki kwaszone, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ziemniaki, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny: 9</b></p>	<p><b>"Kociołek" warzywny z indykiem 120g, kasza gryczana 120g, surówka wielowarzynna na bazie kapusty pekińskiej 95g</b></p> <p>(składniki: rozdrobniony indyk,cukinia, fasolka szparagowa, kukurydza,fasolka czerwona,marchewka,kasza gryczana,kapusta pekińska, marchew,seler, jabłko, przyprawy, olej rzepakowy)</p> <p><b>Alergeny:brak</b></p>	<p><b>Owoc sezonowy 100g</b></p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>

	<p><b>Warzywa:</b> szczypiorek, rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:</b>1,7</p>			
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 981 kcal, białko: 33 g, tłuszcze: 36,7 g, węglowodany: 127 g</p>				
<p><b>Wtorek</b> <b>08.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno- żytni oraz razowy z masłem, pomidorem 50/25/50g, Jajecznicą na maśle z dodatkiem szczypiorku, Herbata owocowa 200ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, warzywa, <u>jajko</u>, <u>masło</u> extra, szczypiorek, herbata owocowa, cukier )</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże), ziarna, dyni, sezamu, słonecznika</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże, ziarna, dyni, sezamu, słonecznika)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Warzywa:</b> pomidor, szczypiorek</p> <p><b>Alergeny:</b>1,3,7</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem drobnym - , gotowana na wywarze mięsny, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki: woda marchewka, pietruszka, por, makaron spirale 100% <u>durum</u> (składniki: semolina-mąka z <u>pszenicy</u> razowa, woda, może zawierać śladowe ilości <u>jajka</u>) koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy, seler, mięso z kurczaka bez skóry)</p> <p><b>Alergeny:</b>1,3,9</p>	<p><b>Kotlecik mielony wieprzowy, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 65g, puree ziemniaczane z koperkiem 100g, surówka z marchewki z dodatkiem jabłek i rodzynek 80g</b></p> <p>(składniki:mięso wieprzowe bez skóry, <u>jajka</u>, bułka tarta- <u>pszenna</u>, cebula, ziemniaki, koperek, marchew, jabłka, rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p>(bułka tarta składniki: mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże)</p> <p><b>Alergeny:</b>1,3,12</p>	<p><b>Budyń waniliowy 180ml</b></p> <p>(składniki:<u>mleko</u> 2%, cukier, mąka ziemniaczana, wanilia)</p> <p><b>Alergeny:</b>7</p>
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 803 kcal, białko: 27,7 g, tłuszcze: 34,8 g, węglowodany 98,9 g</p>				
<p><b>Środa</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem, pastą mięsą drobiową - wyrób własny, ogórkiem kwaszonym oraz szczypiorem 75g, Płatki kukurydziane na mleku 200ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, mięso drobiowe, płatki kukurydziane, mleko zaw 2% tłuszczu, warzywa)</p>	<p><b>Zupa krem z marchewki z grzankami , gotowana na wywarze mięsny, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki: woda, marchewka, pietruszka, por, , łubczyk, natka pietruszki, pieczywo)</p> <p><b>Alergeny:</b>1, 9</p>	<p><b>Makaron kolanka drobny z letnimi warzywami surówka z marchwi, selera i pory 155/80g</b></p> <p>(składniki:makaron zaw.100% <u>durum</u> , marchew, korzeń pietruszki, seler, kalafior, fasolka szparagowa, brokuł, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cebula, marchew, seler, por, koperek)</p>	<p>Owoc 100 gr</p>

<p><b>09.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Płatki kukurydziane:</b> (składniki:94% łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, może zawierać zboża zawierające gluten (<u>pszenica</u>) w tym <u>orkisz, żyto, jęczmień, owies, orzeszki ziemne, inne orzechy, soję, mleko oraz nasiona sezamu.</u></p> <p><b>Pasta drobiowa-wyrób własny</b> (składniki: mięso drobiowe, bułka <u>pszenna</u>, <u>jajka</u>, cebula,przyprawy]</p> <p><b>Warzywa:</b> ogórek kwaszony, szczypiorek</p> <p><b>Alergeny:1,3,6,7,11</b></p>		<p><b>Makaron 100% durum</b> (składniki: semolina - mąka z <u>pszenicy</u> durum, woda, może zawierać śladowe ilości <u>jajka</u>)</p> <p><b>Alergeny:1,3,7</b></p>	
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 1039 kcal, białko: 36,2 g, tłuszcze: 48,9 g, węglowodany: 113,9 g</p>				
<p><b>Czwartek</b> <b>10.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem i pastą warzywną -wyrób własny 55/20g, kasza kus mus na mleku 180ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, owoce malin, kasza kuskus, <u>mleko</u> 2% tłuszczu, kakao)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>pasta warzywna-</b> soczewica, ciecioraka, groszek, fasolka, suszone pomidory)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda,</p>	<p><b>Zupa wielowarzywna gotowana na wywarze drobiowym, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki:woda, brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, mięso drobiowe bez skóry, przyprawy, lubczyk, natka pietruszki)</p> <p><b>Alergeny: 9</b></p>	<p><b>Eskalopki z kurczaka w kremowym sosie śmietanowym z dodatkiem pory 80/30g, ryż na sypko 120g, marchewka z groszkiem z dodatkiem masła 85g</b></p> <p>(składniki: kurczak bez skóry, przyprawy, mąka <u>pszenna</u>, <u>śmietana</u> 18%, por, ryż biały ,marchew, groszek zielony, <u>masło</u> extra, przyprawy)</p> <p><b>(mąka: typ 450-tortowa)</b></p> <p><b>Śmietana 18%</b>(składniki: i żywe kultury bakterii mlekowych)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Kisiel na mące ziemniaczanej 200ml</b></p> <p>(składniki:woda, jabłka, mąka ziemniaczana)</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>

sól, drożdże)  
**kasza kus kus**

**Masło:**(składniki: śmietanka z **mleka**)

**Alergeny:1,6,7,8**

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**

wartość energetyczna: 1040 kcal, białko: 59,1 g, tłuszcze: 32,6 g, węglowodany: 126,4 g

**Pieczyno mieszane pszenno-żytnie oraz razowe z masłem, szynką z indyka, warzywami 50/20/25g, Kaszka manna na mleku 180ml**

(składniki: pieczywo **pszenne** i **żytnie**, **masło** extra, szynka z indyka, **mleko** zaw 2% tłuszczu, **kasza manna**, warzywa sezonowe)

**Chleb mieszany pszenno-żytni** (składniki: kwas naturalny **żytni**, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże)

**Piątek**  
**11.12.2020**

**Chleb żytni razowy** (składniki: kwas naturalny **żytni**, mąka **żytnia razowa**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże)

**Masło:** (składniki: śmietanka z **mleka**)

**Szynka z indyka 95% mięsa:** (składniki:szynka z indyka 95%, sól, glukoza, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz:, olej rzepakowy)

**Warzywa:** pomidor, ogórek zielony

**Alergeny:1,7**

**Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami, natką pietruszki gotowany na wywarze mięsnym 250ml**

(składniki: woda, kasza **jęczmienna**, marchewka, **seler**, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy, mięso z kurczaka bez skóry)

**Alergeny:1,9**

**Pierogi ruskie surówka z kwaszonej kapusty z dodatkiem jabłka 90g**

(składniki:, **jabłka**, mąka **pszenna**, bułka **pszenna**, ziemniaki, kapusta kwaszona, koperek, olej rzepakowy, jabłko, natka pietruszki, przyprawy)

**mąka:** typ 450-tortowa

**bułka tarta:** (składniki: mąka **pszenna**, sól)

**Alergeny:1,3,**

**Owoc 100 gr**

**Alergeny: brak**

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**

wartość energetyczna: 1162 kcal, białko: 64 ,2 g, tłuszcze: 38,6 g, węglowodany: 137,7 g

<p>Poniedziałek 14.12.2020</p>	<p>Pieczyczo mieszane z masłem, pieczenią rzymską drobiową z dodatkiem szczypiorku - wyrób własny, ogórkiem kwaszonym i sałatą 75g, Herbata z owoców leśnych 200ml płatki kukurydziane na mleku</p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, mięso drobiowe, <u>jajko</u>, bułka <u>pszenna</u>, <u>mleko 2%</u>, <u>płatki kukurydziane</u>, warzywa, herbata)</p> <p>mleko 2%</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p>Chleb żytni razowy (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p>Masło:(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p>Płatki kukurydziane: (składniki:94% łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, może zawierać zboża zawierające gluten (<u>pszenica</u>) w tym <u>orkisz</u>, <u>żyto</u>, <u>jęczmień</u>, <u>owies</u>, <u>orzeszki ziemne</u>, <u>inne orzechy</u>, <u>soję</u>, mleko oraz nasiona <u>sezamu</u>.) Pieczeń rzymska-wyrób własny (składniki: mięso drobiowe, bułka <u>pszenna</u>, <u>jajka</u>, szczypior)</p> <p>Warzywa:ogórek kwaszony, sałata</p> <p>Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa ,z soczewicy , gotowana na wywarze warzywnym z ziemniakami, serwowana z natką pietruszki 250ml</p> <p>(składniki: soczewica szpinak,marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ziemniaki)</p> <p>Alergeny: 9</p>	<p>Chili con carne-(potrawa teksańska) z mięsem wieprzowym serwowane z białym ryżem, kolorowa surówka z marchewką z dodatkiem brzoskwiń 175/80g</p> <p>(składniki:woda,oliwa,cebula, kumin rzymski, oregano,mielona wieprzowina,pomidory,czerwona papryka, czerwona fasola,bulion warzywny,ryż biały,marchew, seler, brzoskwinie, natka pietruszki)</p> <p>Alergeny:brak</p> <p>dla złołka fasola rozdrobniona,</p>	<p>Owoc 100g</p> <p>Alergeny: brak</p>
<p style="text-align: center;"><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 942 kcal, białko: 38,6 g, tłuszcz: 19,3 g, węglowodany: 152,8 g</p>				
<p>Wtorek 15.12.2020</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, pastą brokułową-wyrób własny, ogórkiem zielonym, pomidorem 55/30g</p> <p>(składniki:pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u>, brokuły,warzywa, przyprawy)</p>	<p>Krem z marchewki oraz puree ziemniaczanego gotowany na bulionie warzywnym, serwowany z natką pietruszki 250ml</p> <p>(składniki: woda,marchewka, pietruszka, por, przyprawy, <u>seler</u>, ziemniaki, natka pietruszki)</p>	<p>Kotlecik pożarski drobiowy pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 85g, puree ziemniaczane z koperkiem 120g, delikatna marchewka gotowana na gęsto 80g</p> <p>(składniki:mięso drobiowe bez skóry, <u>jajka</u>, bułka tarta- <u>pszenna</u>, mąka <u>pszenna</u>, ziemniaki,koperek, kapusta biała,</p>	<p>Chrupki kurydziane składniki ( ziarno kukurydzy łamane, sól, woda) alergeny brak</p>



	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b> (składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Pasta brokułowa</b>-wyrób własny (składniki:brokuły, cebulka dymka, marchew, por, olej rzepakowy, przyprawy).</p> <p><b>Warzywa:</b>ogórek zielony, pomidor</p> <p><b>Alergeny:</b>1,3,7</p>	<p><b>Alergeny:</b>9</p>	<p>przyprawy)</p> <p>(bułka tarta składniki: mąka <u>pszenna</u>,sól, drożdże)</p> <p>(mąka:typ 450-tortowa)</p> <p><b>Alergeny:</b>1,3</p>	
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 828 kcal, białko: 20,4 g, tłuszcze: 31,3 g, węglowodany: 115,9 g</p>				
<p><b>Środa</b> <b>16.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, polędwicą z piersi kurczaka 96%, pomidor, ogórek zielony 65g, Płatki owsiane na mleku 200ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u>, polędwica z indyka, pomidor, ogórek zielony, płatki owsiane, mleko zaw 2% tłuszczu, bakalie)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Płatki owsiane:</b> (składniki: oczyszczone ziarno</p>	<p><b>Zupa grochowa z ziemniakami gotowana na wywarze mięsnym serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki: woda,groch łuskany, marchewka, pietruszka, por, przyprawy, <u>seler</u>, ziemniaki, mięso drobiowe bez skóry, natka pietruszki)</p> <p><b>Alergeny:</b>1,9</p>	<p><b>Drobny makaron ala łazanki z mięsem mielonym wieprzowym, kompot owocowy 155/200g</b></p> <p>(składniki:woda,makaron zaw.100% <u>durum</u>, mięso mielone wieprzowe, cebula, przyprawy,olej rzepakowy, kapusta biała,kapusta kwaszona, marchewka)</p> <p><b>Alergeny:</b> 1,3,7</p>	<p><b>Owoc 100g</b></p> <p><b>Alergeny:</b> brak</p>

<p><b>owsa)</b></p> <p><b>Półdzwica drobiowa 96% mięsa: (składniki:</b> filet z piersi kurczaka 96%, sól, glukoza, ekstrakty przypraw, olej rzepakowy</p> <p><b>Warzywa:</b> pomidor, ogórek zielony</p> <p><b>Alergeny:1,7,12</b></p>			
--	--	--	--

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**  
wartość energetyczna: 909 kcal, białko: 29,9 g, tłuszcze: 127,8 g, węglowodany: 129,4 g

<p><b>Czwartek</b> <b>17.12.2020</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie oraz razowe z jajkiem gotowanym, szczypiorkiem, rzodkiewką 75g, Płatki kukurydziane na mleku 210ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>, <b>masło</b> extra, <b>jajka</b>, mleko zaw 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, warzywa)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b>, mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b>, mąka <b>żytnia</b> razowa, mąka <b>żytnia</b>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <b>mleka</b>)</p> <p><b>Płatki kukurydziane:</b> (składniki:94% łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, może zawierać zboża zawierające gluten (<b>pszenica</b>) w tym <b>orkisz, żyto, jęczmień, owies, orzeszki ziemne, inne orzechy, soję, mleko oraz nasiona sezamu.</b></p> <p><b>Warzywa:</b> szczypiorek, rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:1,3,7</b></p>	<p><b>Zupa kalafiorowa gotowana na bulionie warzywnym, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki:woda, kalafior, marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy, ziemniaki, lubczyk, natka pietruszki)</p> <p><b>Alergeny: 9</b></p>	<p><b>kasza jęczmienna z sosem wegetariańskim 100g, surówka z buraczków z dodatkiem jabłka 85g</b></p> <p>(składniki: koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy, mix paprykowy, pomidory pelatti ogórek kwaszony, kasza <b>jęczmienna</b>, buraki, jabłka, olej, przyprawy)</p> <p><b>(mąka typ 450-tortowa)</b></p> <p>Kasza jęczmienna 100%. (składniki: może zawierać śladowe ilości soi)</p> <p><b>Alergeny:1,6</b></p>	<p><b>Kolorowe kryształki galaretki z owocami 150g</b></p> <p>(składniki: cukier, pektyna, kwas cytrynowy, aromat, ekstrakt z czarnej marchwi i hibiskusa, karoteny, owoce mrożone)</p> <p><b>Alergeny:brak</b></p>
--	--	--	--	---

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**  
wartość energetyczna: 1286 kcal, białko: 65,8 g, tłuszcze: 64,5 g, węglowodany: 113,6 g

<p><b>Piątek</b> <b>18.12.2020</b></p>	<p><b>Pieczyno pszenne i żytnie z pasztetem wieprzowym, Kolorowa sałatka makaronowa z szynką drobiową-(wyrób własny) 75g, Herbata miętowa 200ml</b></p> <p>(składniki:pieczywo pszenne, żytnie , pasztet wiperzowy makaron,ananas, kukurydza konserwowa,szynka drobiowa, <b>majonez</b>, herbata)</p> <p>(kukurydza konserwowa składniki: kukurydza, woda, cukier, sól)</p> <p>(<b>majonez</b> składniki:olej rzepakowy,zółtko <b>jaja</b> 6.0%,ocet,musztarda)</p> <p><b>musztarda</b> składniki:woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat,cukier,sól, przyprawy,sól, kwas cytrynowy)</p> <p><b>pasztet wieprzowy</b>- mięso z łopatki, sól, pieprz, jajko, mąka )</p> <p><b>Szynka rodzinna z kurcząt</b> (składniki:mięso z piersi kurcząt (72%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, substancja konserwująca:azotyn sodu. Produkt może zawierać <b>soje, gorczyce</b>.</p> <p><b>Alergeny:1,3,5,6,7,8,9,11</b></p>	<p><b>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki gotowany na wywarze warzywnym 250ml</b></p> <p>(składniki:buraki, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy, <b>śmietana</b> 12%)</p> <p><b>Śmietana 12%</b> (składniki: pasteryzowana skrobia kukurydziana, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego kultury bakterii mlekowych)</p> <p><b>Alergeny:1,7,9</b></p>	<p><b>Dukacik rybny 70g, puree ziemniaczane z koperkiem 120g, surówka wiejska z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy oraz jogurtu 85g</b></p> <p>(składniki: tilapia <b>bez skóry</b>, <b>jajka</b>, mąka <b>pszenna</b>, marchewka,bułka tarta-<b>pszenna</b>, ziemniaki,kapusta biała, kukurydza, jogurt naturalny)</p> <p>(<b>mąka</b>: typ 450-tortowa)</p> <p><b>bułka tarta</b>: (składniki: mąka <b>pszenna</b>,sól, drożdże)</p> <p><b>Jogurt naturalny</b>: (składniki:<b>mleko</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p><b>Alergeny:1,3,4,7</b></p>	<p><b>Ciasto wypiek własny</b> ( składniki: mąka pszena, soda, woda sól) Alergeny: brak</p>
<p style="text-align: center;"><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 1037 kcal, białko: 28,3 g, tłuszcze: 56 g, węglowodany: 111,3 g</p>				
<p><b>Poniedziałek</b> <b>21.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, pasta warzywna na słodko , pomidor, ogórek zielony, 65/30/55g, kasza kukus na mleku 200ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>, kasza manna, <b>masło</b>, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kakao,szynka z indyka, pomidor, ogórek zielony, kasza kuskus )</p>	<p><b>Zupa „warzywny mix,, z ziemniakami, gotowana na bulionie z warzyw,serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki:warzywa w zmiennych proporcjach:marchewka, pietruszka, por, kalafior, brokuł, <b>seler</b>,fasolka</p>	<p><b>Boloński garnek z mięsem wieprzowym z dodatkiem marchewki 155/80g, sałatka z ogórków kwaszonych z dodatkiem marchewki 100g</b></p> <p>(składniki: makaron zaw.100% durum, mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, mąka <b>pszenna</b>, marchew, cebula,</p>	<p><b>Owoc 100g</b> Alergeny: brak</p>

	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p>pasta warzywna( cieciora, rodzynki, miód)</p> <p>Warzywa: pomidor,ogórek zielony</p> <p><b>Alergeny:1,5,6,7,8</b></p>	<p>szparagowa, kalarepka, ziemniaki)</p> <p><b>Alergeny: 9</b></p>	<p>przyprawy)</p> <p><b>Makaron 100% durum</b> (składniki: semolina - mąka z <u>pszenicy</u> durum, woda, może zawierać śladowe ilości <u>jajka</u>)</p> <p><b>Surówka:</b> (składniki: ogórek kwaszony, marchew olej rzepakowy)</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 1027 kcal, białko: 45,5 g, tłuszcze: 29,9 g, węglowodany: 145,3 g</p>				
<p><b>Wtorek</b> <b>22.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb pszenno-żytni oraz razowy z masłem, serkiem waniliowym z dodatkiem rodzynek, Kaszka manna na mleku 55/20/180ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u>, <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, <u>twaróg</u> chudy, wanilia, kasza manna, mleko zaw 2% tłuszczu)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Jogurt naturalny</b> bez dodatku cukru (składniki: <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L. acidophilus i Bifidobacterium lactis)</p>	<p><b>Delikatny Rosół z makaronem gotowany na wywarze drobiowym, serwowany z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki: woda, makaron pszenno-żytni, marchewka, <u>seler</u>, pietruszka, por, mięso drobiowe, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny: 1, 9</b></p>	<p><b>Filet drobiowy panierowany, puree ziemniaczane z koperkiem, marchewka z groszkiem na gęsto, kompot wielowocowy 75/120/85/200</b></p> <p>(składniki: mięso drobiowe bez skóry, <u>jajka</u>, bułka tarta- <u>pszenna</u>, mąka <u>pszenna</u>, ziemniaki, koperk, marchew, groszek zielony, przyprawy, olej rzepakowy)</p> <p>(bułka tarta składniki: mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże)</p> <p>(mąka typ 450-tortowa)</p> <p><b>Alergeny: 1, 3</b></p>	<p><b>Chrupki kukurydziane 15g</b></p> <p>(składniki: kasza kukurydziana. Produkt może zawierać <u>orzeszki arachidowe</u>, <u>soję</u>, <u>mleko</u> (łącznie z <u>laktozą</u>)</p> <p><b>Alergeny: 5, 6, 7</b></p>

	<p><b>Twaróg chudy:</b>(składniki: <u>mleko</u>, kultury bakteryjne)</p> <p><b>Alergeny:</b>1,7,12</p>			
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 1054 kcal, białko: 53,7 g, tłuszcze: 32,4 g, węglowodany: 135,4 g</p>				
<p><b>Środa</b> <b>23.12.2020</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem, pasztetem z kurczaka- wyrób własny, ogórkiem kwaszonym oraz szczypiorem</b>75g, <b>Herbata z cytryną</b> 200ml</p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, mięso drobiowe, warzywa, herbata, cytryna)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: <u>śmietanka z mleka</u>)</p> <p><b>Pasztet z kurczaka-wyrób własny</b> (składniki: mięso drobiowe, bułka <u>pszenna</u>, <u>jajka</u>, cebula,przyprawy]</p> <p><b>Warzywa:</b> ogórek kwaszony, szczypiorek</p> <p><b>Alergeny:</b>1,3,6,7,11</p>	<p><b>Zupa fasolowa-,,z drobną fasolką,, z ziemniakami gotowana na wywarze mięsnym serwowana z natką pietruszki</b> 250ml</p> <p>(składniki: woda,fasolka mini, marchewka, pietruszka, por, przyprawy, <u>seler</u>, ziemniaki, mięso drobiowe bez skóry, natka pietruszki)</p> <p><b>Alergeny:</b>1,9</p> <p><b>żłobek fasola blendowana</b></p>	<p><b>Delikatna kapustka wigilijna z mięsem cielęcym podawana z ziemniakami</b> 160g,</p> <p>(składniki: kapusta, marchewka, cebula, mieso cielęce, ziemniaki, )</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Owoc</b> 100g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 870 kcal, białko: 20,4 g, tłuszcze: 27,9 g, węglowodany: 132,9 g</p>				
<p><b>Czwartek</b> <b>24.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb pszenny i żytni z masłem, pastą z czerwonej soczewicy z dodatkiem pestek prażonej dyni-wyrób własny,warzywa sezonowe</b> 65g, <b>płatki jaglane</b> na mleku 200ml</p>	<p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki</b> 250ml</p> <p>(składniki:ogórki kwaszone, marchewka,</p>	<p><b>Pulpecik wieprzowy w sosie koperkowym,kasza jęczmienna na sypko, surówka z modrej kapusty z dodatkiem rodzynek, kompot owocowy</b></p>	<p><b>Ciasto</b> 40g</p> <p>(składniki:owoce, <u>mleko</u> zaw.2% tłuszczu,drożdże, mąka <u>pszenna</u>, <u>jajko</u>, <u>masło</u>, sól,cukier)</p>

	<p>(składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>, czerwona soczewica, pestki dyni, warzywa sezonowe, herbata, mleko o zaw 2% tłuszczu, płatki jaglane)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b>, mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b>, mąka <b>żytnia</b> razowa, mąka <b>żytnia</b>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <b>mleka</b>)</p> <p><b>Pasta z czerwonej soczewicy z dodatkiem pestek prażonej dyni-wyrób własny</b> (składniki: czerwona soczewica, cebula, przyprawy, pestki dyni)</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b></p>	<p>pietruszką, por, <b>seler</b>, ziemniaki, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny: 9</b></p>	<p><b>75/50/110/85/200ml</b></p> <p>(składniki::mięso wieprzowe, <b>jajka</b>, bułka tarta- <b>pszenna</b>, mąka <b>pszenna</b>, <b>jajka</b>, cebula, koperek, kasza jęczmienna, kapusta modra, rodzynki, przyprawy, olej rzepakowy)</p> <p>(bułka tarta składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże)</p> <p>(mąka typ 450-tortowa)</p> <p><b>Alergeny:1,3,12</b></p>	<p><b>Alergeny:1,3,7</b></p>
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 954 g, białko: 29,8 g, tłuszcze: 36,6 g, węglowodany: 127,5 g</p>				
<p><b>Piątek</b> <b>25.09.2020</b></p>	<p><b>Wolne święto</b></p>			
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 1068 kcal, białko: 45,9 g, tłuszcze: 39.3 g, węglowodany: 137 g</p>				
<p><b>Poniedziałek</b> <b>28.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem i dżemem niskosłodzonym 55/20g, Płatki kukurydziane na mleku 220g</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>, <b>masło</b> extra, dżem niskosłodzony, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki kukurydziane)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <b>żytni</b>, mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, sól, drożdże)</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami, gotowana na wywarze mięsnym, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki: woda, marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy, ziemniaki, kurczak bez skóry, lubczyk, natka pietruszki)</p> <p><b>Alergeny:9</b></p>	<p><b>Gulasz drobiowy z warzywami, kasza jęczmienna, surówka z pory, jabłka i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego, kompot wioowocowy 185/75/200ml</b></p> <p>(składniki:mięso drobiowe bez skóry, warzywa w zmiennych proporcjach, cebula, kasza <b>jęczmienna</b>, por, jabłko, marchewka, olej rzepakowy, kompot, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny:1</b></p>	<p><b>Owoc 100g</b> <b>Alergeny: brak</b></p>

	<p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Płatki kukurydziane:</b> (składniki:94% łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, może zawierać zboża zawierające gluten (<u>pszenica</u>) w tym <u>orkisz</u>, <u>żyto</u>, <u>jęczmień</u>, <u>owies</u>, <u>orzeszki ziemne</u>, inne <u>orzechy</u>, <u>soje</u>, mleko oraz nasiona <u>sezamu</u>.)</p> <p><b>Dżem niskosłodzony:</b> (składniki: woda, cukier, czarne porzeczki 30%, substancja żelująca-pektyny, substancja zagęszczająca, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytryniany sodu, aromaty)</p> <p><b>Alergeny:1,6,7</b></p>			
<p><b>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</b> wartość energetyczna: 965 kcal, białko: 30,3 g, tłuszcze: 27,4 g, węglowodany: 152,9 g</p>				
<p><b>Wtorek</b> <b>29.12.2020</b></p>	<p><b>Chleb pszenny i żytni z masłem, pastą jajeczną ze szczypiorkiem 75g, warzywa sezonowe 30 gr, mleko na ciepło do picia 200ml</b></p> <p>(składniki:pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, <u>jajka</u>, szczypiorek, pomidor, mleko zaw 2% tłuszczu, kakao)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 10-12% produkt może zawierać <u>soje</u>, <u>gluten</u> i <u>orzechy laskowe</u>)</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z pieczonych warzyw z ryżem, gotowana na wywarze mięsny, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki: woda marchewka, pietruszka, por, makaron 100% <u>durum</u> (składniki:semolina-mąka z <u>pszenicy</u> durum, woda, może zawierać śladowe ilości <u>jajka</u>)koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy, śmietanka <u>sojowa</u>, mięso z kurczaka bez skóry)</p> <p><b>Alergeny:1,3,6</b></p>	<p><b>Stek wieprzowy, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 85g, puree ziemniaczane z koperkiem 120g, sałatka z buraczków na ciepło 80g</b></p> <p>(składniki:mięso wieprzowe bez skóry, <u>jajka</u>, bułka tarta- <u>pszenna</u>, cebula, ziemniaki,koperek, buraki, olej rzepakowy)</p> <p>(bułka tarta składniki: mąka <u>pszenna</u>,sól, drożdże)</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Owoc 100ml</b></p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>

**Masło:**(składniki: śmietanka z mleka)

**Alergeny:**1,6,7

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**

wartość energetyczna: 1089 kcal, białko: 29,9 g tłuszcze: 40,6 g, węglowodany: 153,9 g

**Pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem, pastą mięsną drobiową - wyrób własny, ogórkiem kwaszonym oraz szczypiorem**75g,  
**Płatki owsiane na mleku** 200ml

(składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło extra, mięso drobiowe, płatki kukurydziane, mleko zaw 2%tłuszczu, warzywa)

**Chleb mieszany pszenno-żytni** (składniki: kwas naturalny żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, woda, sól, drożdże)

**Chleb żytni razowy** (składniki: kwas naturalny żytni, mąka żytnia razowa, mąka żytnia, woda, sól, drożdże)

**Masło:**(składniki: śmietanka z mleka)

**Płatki owsiane :** (składniki:94% łamane ziarno owsa )

**Pasta drobiowa-wyrób własny** (składniki: mięso drobiowe, bułka pszenna, jajka, cebula,przyprawy)

**Warzywa:** ogórek kwaszony, szczypiorek

**Alergeny:**1,3,6,7,11

**Zupa delikatna tajska z mięsem drobiowym serwowana z natką pietruszki** 250ml

(składniki: woda marchewka, pietruszka, por, seler, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy, mięso z kurczaka bez skóry, kukurydza konserwowa, fasolka czerwona, natka pietruszki, lubczyk)

**Alergeny:**9

**Potrąwka z kurczaka 80/30g, ryż na sypko 120g, marchewka tarta 85g**

(składniki: kurczak bez skóry, przyprawy, mąka pszenna, por, ryż biały ,marchew, groszek zielony, masło extra, przyprawy)

(mąka: typ 450-tortowa)

**Śmietana 18%**(składniki: i żywe kultury bakterii mlekowych)

**Alergeny:**1,7

**Kisiel z owocami na mące ziemniaczanej** 200ml

(składniki:woda,owoce, mąka ziemniaczana)

**Alergeny:** brak

**Środa**

**30.12.2020**

**Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:**

wartość energetyczna: 1045 kcal, białko: 30,5 g, tłuszcze: 29,8 g, węglowodany: 164,7 g



<p>Czwartek 31.12.2020</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem truskawkowym-wyrób własny 55/20g, oraz z dżemem Płatki kukurydziane na mleku 220ml</b></p> <p>(składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra,truskawki, <u>mleko</u> 2% tłuszczu, płatki kukurydziane)</p> <p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> (składniki: kwas naturalny <u>żytni</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, mąka <u>żytnia</u>, woda, sól, drożdże)</p> <p><b>Masło:</b>(składniki: śmietanka z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Masło truskawkowe-wyrób własny:</b>(składniki:masło, truskawki) dzem niskosłodzony Łowicz_ pektyny, soki owocowe, owoce</p> <p><b>Płatki kukurydziane:</b> (składniki:94% łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, może zawierać zboża zawierające <u>gluten (pszenica)</u> w tym <u>orkisz, żyto, jęczmień, owies, orzeszki ziemne, inne orzechy, soję, mleko oraz nasiona sezamu.</u></p> <p><b>Alergeny:1,5,6,7,8,11</b></p>	<p><b>Zupa krupnik gotowana na wywarze drobiowym, serwowana z natką pietruszki 250ml</b></p> <p>(składniki:woda, kasza jęczmienna marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, mięso drobiowe bez skóry, przyprawy, lubczyk, natka pietruszki)</p> <p><b>Alergeny: 1,9</b></p>	<p><b>Naleśniki z twarogiem na słodko</b> ( składniki: mąka pszenna twaróg półtłusty, cukier)</p> <p><b>alergeny: 1,7</b></p>	<p><b>Owooc 100 gr</b></p> <p><b>alergeny brak</b></p>
--------------------------------	--	---	---	--