

MIESIĄC GRUDZIEŃ 2022 – MENU ŻŁOBKOWE

Firma J.B.Partners Anna Topa nie ponosi odpowiedzialności za dzieci z dietami eliminacyjnymi w alergii pokarmowej, będące pod ścisłą kontrolą lekarza.

- Z mocy postanowień ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych, intendent-dietetyk zastrzega sobie prawo kopiowania, udostępniania treści jadłospisu.

-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
01.12.2022 Czwartek Kcal:1001,2 B:14,2 T:23,3 W:98,6	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) pasta mięsna 10g, ogórki i rzodkiewki 5g dodatkowo:Kasza manna na mleku (1,7) 200ml/10g (składniki:pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie.masło</u> , <u>jajka</u> , ogórek,rzodkiewka, <u>kasza</u> manna, <u>mleko</u> 2%) Alergeny:1,3,7	Zupa kalafiorowa gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 200ml (składniki:marchewka, pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy, <u>śmietana</u>) Alergeny: 7	Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym 75, puree ziemniaczane 120g sałatka z buraczków 90g kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki:mięso wieprzowe, <u>jajka</u> , <u>bułka</u> tarta, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy, puree ziemniaczane, buraki,olej) Alergeny:1,3	Owoc 70g Alergeny:brak
02.12.2022 Piątek Kcal:1108,6 B:19,2 T:41,5 W:121,7	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7),Szynka drobiowa 10g(4) , pomidor 10g, cebulka10g (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> , <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, pomidor, cebulka, szynka drobiowa z uda kurczaka,przyprawy, emulgator) Alergeny:1,,7	Zupa pomidorowa gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 200ml (składniki: pomidory świeże, koncentrat pomidorowy, makaron <u>pszenny</u> marchewka, pietruszka, por, <u>śmietana</u> , przyprawy) Alergeny: 1,7	Filet z miruny, 75g, puree ziemniaczane 120g,surówka domowa z kapusty kwaszonej 90g kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki: <u>miruna bez skóry</u> , <u>jajka</u> , mąka <u>pszenna</u> , bułka tarta- <u>pszenna</u> , ziemniaki, kapusta kwaszona,marchew, jabłko, koperek przyprawy) Alergeny:1,3,4,7	Ciasto 50gr składniki, owoce mrożone, mąka, mleko, jajko, soda, mleko Alergeny:1,3,7
05.12.2022 Poniedziałek Kcal:928,4 B:11,8 T:21,3 W:88,6	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g , (1,7)dżemem niskosłodzonym10g dodatkowo:Płatki kukurydziane na mleku 200ml/10g (1,5,6,7) (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, dżem niskosłodzoy, twarógzek– <u>mleko</u> , podpuszczka, barwnik annato, <u>mleko</u> 2% tłuszczu, płatki kukurydziane) Alergeny:1,5,6,7,8	Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 200ml (składniki:ogórki kwaszone, marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, natka pietruszki, <u>śmietana</u>) Alergeny: 7	Kurczak kawalkach w jarzynach z drobnym makaronem 100/80g, surówka coleslaw 75g kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki:woda,makaron <u>pszenny</u> , mięso z kurczaka bez skóry,marchew, pietruszka, por, fasolka zielona, groszek zielony, cebula, kapusta, marchewka, chrzan,przyprawy) Alergeny:1,3	Owoc 70g Alergeny:brak

<p>Wtorek</p> <p>06.12.2022</p> <p>Kcal:1003,2 B:18,4 T:31,4 W:101,3</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7), pasztetem wieprzowym-wyrób własny (3), pomidor10g</p> <p>(składniki:pieczywo pszenne i żytnie, masło, przyprawy, pomidor)</p> <p>Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, natką pietruszki gotowany na bulionie warzywnym 200ml</p> <p>(składniki:buraki, marchewka, fasola, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki)</p> <p>Alergeny:brak</p>	<p>Dukacik z indyka z brokulami 75g, puree ziemniaczane z koperkiem 100g, салатка z ogórka i pomidora 70g</p> <p>kompot z owoców mrożonych 200ml</p> <p>(składniki:mięso drobiowe bez skóry, brokuły,jajka, bułka tarta- pszenna, mąka pszenna, ziemniaki,cebula, pomidor,ogórek zielony)</p> <p>Alergeny:1,3</p>	<p>Biszkopty 30g</p> <p>(składniki: mąka pszenna, sól, Produkt może zawierać orzeszki arachidowe, soję, mleko (łącznie z laktozą)</p> <p>Alergeny: 5,6,7</p>
<p>07.12.2022</p> <p>Środa</p> <p>Kcal:1116,3 B:16,7 T:43,2 W:123,1</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) połędwicą z indyka 96% mięsa 10g, ogórek zielony 10g</p> <p>dotatkowo:Platki górskie na mleku 200g/10g (1,7)</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło, połędwica z indyka, pomidor, ogórek zielony,mleko 2%, oczyszczone ziarno owsa)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Krem z dyni z dodatkiem imbiru, z ziemniakami, serwowany z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki: woda, dynia marchewka,imbir pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy,śmietana)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Kluski śląskie z sosem cebulowym150/15g</p> <p>kompot z owoców mrożonych 200ml</p> <p>(składniki:woda, ziemniki, mąka pszenna, olej, cebula przyprawy)</p> <p>Alergeny:1,</p>	<p>Owoc 70g</p> <p>Alergeny:brak</p>
<p>08.12.2022</p> <p>Czwartek</p> <p>Kcal:1120,4 B:19,9 T:39,5 W:123,2</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) pastą bananową(7) 50/10/10g</p> <p>dotatkowo:zupa mleczna z makaronem(7) 180/60g</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne, masło extra, twaróg chudy, banany, mleko, makaron pszenny)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa brokułowa gotowany na wywarze warzywnym serwowana z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki:marchewka, por, brokuł, mięso drobiowe bez skóry, pietruszka, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy,śmietana)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 75/50g, kasza jęczmienna 80g, surówka z czerwonej kapusty 70g</p> <p>kompot z owoców mrożonych 200ml</p> <p>(składniki:mięso wieprzowe, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, przyprawy, kasza jęczmienna, kapusta czerwona, jabłka, olej, koncentrat)</p> <p>Alergeny:1,3</p>	<p>Wafle ryżowe z prażonymi jabłkami 12g</p> <p>(składniki: ryż preparowany, jabłka)</p> <p>Alergeny: brak</p>
<p>09.12.2022</p> <p>Piątek</p> <p>Kcal:988,1 B:18,8 T:35,1 W:111,2</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 55g, (1,7) szynką drobiową10g, pomidor10g, ogórek 10g</p> <p>dotatkowo:zupa mleczna(7) z kaszą jęczmienna (1) 180/60g</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło extra, pomidor, ogórek zielony, szynka)</p>	<p>Zupa z soczewicy gotowana na wywarze drobiowym, serwowana z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki: soczewica czerwona, marchewka, pietruszka, por, mięso drobiowe bez skóry, ziemniaki, przyprawy)</p>	<p>Złocisty Kotlet z miruny 75g, puree ziemniaczane 90g,surówka domowa z kapusty kwaszonej 70g</p> <p>kompot z owoców mrożonych 200ml</p> <p>(składniki:miruna bez skóry, jajka, mąka pszenna, bułka tarta-pszenna, ziemniaki, kapusta kwaszona,marchew, jabłko, koperek przyprawy)</p> <p>Alergeny:1,3,4,7</p>	<p>Mini Mufinka 70g</p> <p>składniki: kakao, aromat waniliowy, mąka, jajko, mleko odtłuszczone</p> <p>Alergeny:1,3,7</p>

	drobiowa- mięso z uda kurczaka, przyprawy, emulgator, mix warzyw sezonowych, mleko 2% , kasza jęczmienna) Alergeny:1,7	Alergeny: brak		
12.12.2022 Poniedziałek Kcal:1126,1 B:19,2 T:42,1 W:119,8	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 55g (1,7) twarogiem waniliowym, (7)10g dotatkowo:Kaszka manna na mleku z rodzynkami 200g/10g/ 5g (1,7,12) (składniki:pieczywo pszenne i żytnie,masło , twaróg półtłusty, wanilia, kasza manna mleko 2% , rodzynki) Alergeny:1,7,12	Zupa jarzynowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 200ml (składniki:marchewka, pietruszka, por, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, śmietana) Alergeny: 7	Drobny Makaron bolognese 135/90g, kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki: makaron zaw.100% pszenny , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna .) Alergeny:1	Jogurt Owocowy 60 gr składniki: mleko , owoce, pektyny, sok owocowy Alergeny:7
13.12.2022 Wtorek Kcal:1022,8 B:17,9 T:29,9 W:106,1	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g, (1,7) pastą jajeczną 10g (3) wyrób własny dotatkowo do kanapek pomidor10g, cebulka 5g (składniki:pieczywo pszenne i żytnie,masło , sól, pieprz, polędwica wieprzowa- szynka wieprzowa, sól, przyprawy, emulgator , pomidor, cebulka) Alergeny:1,7	Krem z zielonego groszku z grzankami gotowany na wywarze warzywnym, serwowany z natką pietruszki 200ml (składniki:marchewka, pietruszka, por, groszek zielony,, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy grzanki pszenne , śmietana) Alergeny: 1,7	Gulasz drobiowy, 95g, puree ziemniaczane 90G, sałatka z buraczków 50g kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki: mięso drobiowe bez skóry,jarmuż, jajka , bulka tarta-pszenna ,ziemniaki,buraki, jabłko, przyprawy) Alergeny: 1,3	Owoc 70g Alergeny:brak
14.12.2022 Środa Kcal:1048,6 B:18,9 T:43,9 W:121,3	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) szynka z piersi kurczaka 96% 10g, pomidor 10g, cebulka 10g dotatkowo:Platki górskie (1) na mleku (7) 200g/18g (składniki: pieczywo pszenne i żytnie , masło , szynka z kurczaka- pierś drobiowa, przyprawy pomidor, ogórek zielony, mleko 2% , oczyszczone ziarno owsa) Alergeny:1,7	Zupa krem z fasoli z ziemniakami, gotowana na wywarze warywnym, serwowana z natką pietruszki 200ml (składniki:marchewka, pietruszka, por, fasolka drobna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy) Alergeny: brak	kopytka z sosem owocowym 155g/10g kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki:ziemniaki, twaróg chudy,mąka pszenna , mąka ziemniaczana, jajko , woda, przyprawy, owoce w zmiennych proporcjach, jogurt naturalny) Alergeny:1,3,7	Kolorowe kryształki galaretki owocowej 100g (składniki:cukier,pektyna, regulator kwasowości, aromat, ekstrakt z czarnej marchwi i hibiskusa, blendowane owoce, barwnik (karoteny) Alergeny:brak
15.12.2022	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g , (1,7) hummusem	Rosół drobiowy z makaronem gotowany na wywarze -drobiowym,	Potrąwka z indykiem w warzywach, ryż na sypko, surówka ogórek kwaszony z cebulka na	Chrupki kukurydziane 30g

<p>Czwartek</p> <p>Kcal:898,2 B:11,4 T:13,7 W:90,2</p>	<p>marchewkowym-wyrób własny 10g(11) szczypiorkiem5 g, pomidor 10 gr</p> <p>dodatkowo:zupa mleczna (7)płatki kukurydziane (6) 180/50g (składniki:pieczywo pszenne i żytnie, masło, ciecierzycza, marchew,sezam, szczypiorek,mleko 2%, płatki kukurydziane)</p> <p>Alergeny:1,7,11</p>	<p>serwowany z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki:makaron drobny pszenny,por, marchewka, pietruszka, natka, lubczyk,mięso drobiowe bez skóry,)</p> <p>Alergeny:1</p>	<p>słodko 155/70g kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki: woda, indyk bez skóry, cukinia, fasolka zielona,kabaczek, pomidory, marchew, ryż, ogórek, cebula oliwa z oliwek,przyprawy)</p> <p>Alergeny:12</p>	<p>(składniki: kasza kukurydziana. Produkt może zawierać orzeszki arachidowe, soję, mleko Alergeny: 5,6,7</p>
<p>16.12.2022</p> <p>Piątek</p> <p>Kcal:1002,1 B:19,2 T:39,7 W:89,7</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) pieczenią drobiową 10g-wyrób własny, ogórkiem 10g, szczypiorkiem 5g</p> <p>dodatkowo: zupa mleczna(7) z ryżem 210/10g (składniki:pieczywo pszenne i żytnie, masło, mięso drobiowe bez skóry, marchewka, pora, ogórek szczypiorek, mleko 2%, ryż)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa kalafiorowa gotowana na wywarze warzywnym serwowany z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki:marchewka, pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy,śmietana)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>limada panierowana, puree ziemniaczane, zielona surówka z młodej kapusty z koperkiem 75/90/70g kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki:limada bez skóry, jajka, mąka pszenna, bułka pszenna, ziemniaki, koperek, kapusta młoda,olej rzepakowy.)</p> <p>Alergeny:1,3,4</p>	<p>Ciasto składniki, owoce, mąka, mleko, jajko, soda, mleko Alergeny:1,3,7</p>
<p>19.12.2022</p> <p>Poniedziałek</p> <p>Kcal:1128,3 B:18,1 T:33,5 W:119,8</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) dżemem 10g</p> <p>dodatkowo:Platki kukurydziane na mleku 200ml-10g (1,7) (składniki:pieczywo pszenne i żytnie, masło, dżem, płatki kukurydziane, mleko 2%)</p> <p>Alergeny:1,5,6,7,8</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 250ml</p> <p>(składniki:ogórki kwaszone, marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, natka pietruszki,śmietana)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Delikatny gulasz Strogonoff wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 90g, surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem jabłka 75g</p> <p>(składniki: mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, kasza jęczmienna, kapusta czerwona, jabłka, olej, przyprawy)</p> <p>Alergeny: 1</p>	<p>Owoc sezonowy 100g Alergeny: brak</p>
<p>20.12.2022</p> <p>Wtorek</p> <p>Kcal:1166,7 B:11,9 T:30,5 W:101,7</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g , (1,7) pasztetem wieprzowym10g, ogórkiem kiszonym10g i pomidorem 10g</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne, żytnie, masło extra, pasztet-mięso wieprzowe,ogórek, pomidor, warzywa w zmiennych proporcjach)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa pomidorowa z pieczoną cukinią z makaronem, gotowana na wywarze mięsnym z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki:woda, marchew, pietruszka, por, makaron zaw.100% durum, natka, koncentrat pomidorowy 30%, cukinia, przyprawy, śmietana)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Kotlecik pożarski drobiowy pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 75g, puree ziemniaczane 90g, marchewka z groszkiem 70g</p> <p>(składniki:mięso drobiowe bez skóry, jajka, bułka tarta- pszenna, mąka pszenna, ziemniaki,koperek, marchew, groszek)</p> <p>Alergeny:1,3</p>	<p>Herbatniki maślane 15g (składniki:cukier,mąka pszenna, sól, masło, skrobia kukurydziana, pszenica, mleko,może zawierać orzechy)</p> <p>Alergeny:1,7</p>
<p>21.12.2022</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz</p>	<p>Zupa z pieczonych zielonych warzyw</p>	<p>Drobny Makaron z duszonym mięsem 180g</p>	<p>Kisiel owocowy na mące</p>

<p>Środa</p> <p>Kcal:1004,8 B:17,6 T:39,0 W:119,8</p>	<p>razowy z masłem 40g (1,7) szynką drobiową 92% mięsa 10g, pomidorem 10g cebulka 5</p> <p>dodatkowo: Płatki górskie na mleku 210g/10g (1,7) (składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło extra, warzywa sezonowe, szynka drobiowa, mleko 2%, oczyszczone ziarno owsa)</p> <p>Alergeny: 1,7</p>	<p>z ziemniakami, gotowana na wywarze mięsny, serwowana z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki: woda, marchewka, pietruszka, por, brokuł, fasolka groszek, szczaw, szpinak, ziemniaki, śmietana)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>(składniki: makaron zaw 100% pszenny, łopatka wieprzowa, kiszona kapusta, marchewka, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)</p> <p>Alergeny: 1</p>	<p>ziemniaczanej 200ml</p> <p>(składniki: owoce sezonowe, mąka ziemniaczana)</p> <p>Alergeny: brak</p>
<p>22.12.2022</p> <p>Czwartek</p> <p>Kcal:998,2 B:14,4 T:31,1 W:98,7</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) pastą rybną 10g (7) ogórek kiszony ze szczypiorem 5g</p> <p>dodatkowo: zupa mleczna (7) z makaronem 210/10g (składniki: pieczywo pszenne, żytnie, masło extra, tuńczyk, ogórek, szczypior, twaróg chudy, przyprawy, emulgator, mleko, makaron pszenny)</p> <p>Alergeny: 1,4,7</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem, serwowany z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki: mięso drobiowe bez skóry, makaron drobny pszenny, por, marchewka, pietruszka, natka, przyprawy)</p> <p>Alergeny: 1</p>	<p>Potrąwka drobiowa duszona 70g, puree ziemniaczane 90g, surówka koperkowa 75g</p> <p>(składniki: podudzie drobiowe, ziemniaki, koperek, kapusta biała, marchewka)</p> <p>Alergeny: brak</p>	<p>Wafle ryżowe+ jabłko pieczone do smarowania 15g/5g</p> <p>(składniki: ryż preparowany, jabłko)</p> <p>Alergeny: brak</p>
<p>23.12.2022</p> <p>Piątek</p> <p>Kcal:983,7 B:12,6 T:29,9 W:93,8</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) polędwicą z piersi indyka 96%-10g, pomidor 10g, cebulka 5g zielony 10g</p> <p>dodatkowo: Jajko na twardo 20g (3)-1/2 szt (składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło, polędwica z indyka, pomidor, cebulka)</p> <p>Alergeny: 1,7</p>	<p>Zupa barszcz czysty 200ml</p> <p>(składniki: woda, buraki marchewka, imbir pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy)</p> <p>Alergeny: brak</p>	<p>Ryba miruna panierowana w sosie greckim 90g, ziemniaki 90g, surówka z kiszonej kapusty 70g</p> <p>kompot z owoców mrożonych 200ml (składniki: miruna bez skóry, jajka, mąka pszenna, bułka pszenna, ziemniaki, koperek, kapusta młoda, olej rzepakowy.)</p> <p>Alergeny: 1,3,4</p>	<p>Ciasto piernik wigilijny 50g</p> <p>(składniki: mąka pszenna, cynamon, miód, olej, jajko, cukier)</p> <p>Alergeny: 1,3</p>
<p>26.09.2022</p> <p>Poniedziałek</p>			<p>WOLNE DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT</p> 	
<p>27.12.2022</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) twarogiem</p>	<p>Zupa brokułowa gotowana na bulionie warzywnym, serwowana z</p>	<p>Ryż z pieczonymi warzywami, surówka z warzyw mieszanych 205/75g</p>	<p>Owoc 70g</p>

<p>Wtorek</p> <p>Kcal:1044,1 B:15,2 T:23,9 W:112,8</p>	<p>10g, (7), pomidor 10g, cebulka 10g</p> <p>dodatkowo:Kaszka manna na mleku z rodzynkami 200g/10g(1,7,12)</p> <p>(składniki:pieczywo pszenne i żytnie,masło,twaróg półtusty, wanilia, kasza manna, mleko 2%, pomidor,)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki: woda,marchewka, brokuły, pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki, natka pietruszki,śmietana)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>(składniki: ryż, cukinia,kukurydza, fasolka, papryka, pomidor, marchewka,przyprawa curry, warzywa sezonowe w zmiennych proporcjach)</p> <p>Alergeny: brak</p>	<p>Alergeny:brak</p>
<p>28.12.2022</p> <p>Środa</p> <p>Kcal:1135,8 B:19,7 T:40,3 W:113,8</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) szynką drobiową 92% mięsa 10g, 10g, ogórkiem 10g szczypiorem 5g</p> <p>dodatkowo:Płatki kukurydziane na mleku 200g/10g(1,7)</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło extra, szynka drobiowa, mleko 2%, płatki kukurydziane, ogórek, szczypior)</p> <p>Alergeny:1,5,6,7,8</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem, gotowana na wywarze warzywnym z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki:woda, marchew, pietruszka, por, makaron zaw.100% pszenny, natka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana, cukinia, przyprawy)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Kopytka duszone w sosie 150/15g</p> <p>(składniki: ziemniaki, , mąka pszenna, cebula, przyprawy)</p> <p>Alergeny:1</p>	<p>Jogurt Owocowy 60 gr</p> <p>składniki: mleko, owoce, pektyny, sok owocowy</p> <p>Alergeny:7</p>
<p>29.12.2022</p> <p>Czwartek</p> <p>Kcal:978,2 B:15,2 T:31,2 W:101,2</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g ,(1,7) z serem żółtym (7) 10g, ogórek, salata</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne, żytnie, masło extra, ser żółty, ogórek salata)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 200ml</p> <p>(składniki:ogórki kwaszone, marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Delikatna potrawka wieprzowa curry w sosie pomidorowym 150 z makaronem 90g, surówka szwedzka 75g</p> <p>(składniki:makaron pszenny, mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, ogórki kwaszone, cebulka, oliwa, curry)</p> <p>Alergeny:1</p>	<p>owoc 70g</p> <p>Alergeny: brak</p>
<p>30.12.2022</p> <p>Piątek</p> <p>Kcal:918,9 B:14,1 T:21,2 W:88,6</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) paszetem wieprzowym 10g, ogórkiem 10g , rzodkiewką 5g</p> <p>dodatkowo: zupa mleczna(7) z makaronem 210/10g</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne, żytnie, masło extra, mięso wieprzowe z szynki,warzywa w zmiennych proporcjach, ogórek rzodkiewka,</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami, natką pietruszki gotowany na wywarze warzywnym 200ml</p> <p>(składniki: woda,kasza jęczmienna, marchewka,pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy,śmietana)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Ryba miruna panierowana 70g, puree ziemniaczane 90g, surówka żydowska z kwaszonej kapusty 70g</p> <p>(składniki: miruna bez skóry, jajka, mąka pszenna, bułka tarta, ziemniaki, kapusta kwaszona,jabłko, olej rzepakowy)</p> <p>Alergeny:1,3,4</p>	<p>Ciasto marchewkowe 50g</p> <p>(składniki: mąka pszenna, marchew,olej,jajko,cukier)</p> <p>Alergeny: 1,3</p>

	mleko, makaron pszenny)			
	Alergeny:1,7			

Legenda:

1. Zboża zawierające gluten 2.Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7.Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.