

## MIESIĄC GRUDZIEŃ 2022 – MENU PRZEDSZKOLNE

*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 10g 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,200ml  (składniki:marchewka, pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, przyprawy, <u>śmietana</u> )  Alergeny: 7	Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym 85, puree ziemniaczane 120g sałatka z buraczków 70g  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, 200ml  (składniki: pomidory świeże, koncentrat pomidorowy, makaron <u>pszenny</u> marchewka, por, <u>śmietana</u> , przyprawy)  Alergeny: 1,7	Filet z miruny, 85g, puree ziemniaczane 120g,surówka domowa z kapusty kwaszonej 70g  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: ser żółty 10 gr+ pomidor 10g, cebulka 5g  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 niskosłodzony, ser – <u>mleko</u> , podpuszczka, barwnik annato, <u>mleko</u> 2%	Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, 200ml  (składniki:ogórki kwaszone, marchewka, por, ziemniaki, natka pietruszki, <u>śmietana</u> )  Alergeny: 7	Kurczak w jarzynach z makaronem 130/100g, surówka coleslaw 95g  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>tłuszczu, płatki kukurydziane)  <b>Alergeny:1,5,6,7,8</b></p>			
<p>06.12.2022</p> <p><b>Kcal:1003,2</b>  <b>B:18,4</b>  <b>T:31,4</b>  <b>W:101,3</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7), pasztetem wieprzowym-wyrób własny (3), pomidor10g</b></p> <p>(składniki:pieczywo <b>pszenne i żytnie, masło</b>, przyprawy, pomidor)</p> <p><b>Alergeny:1,3,7</b></p>	<p><b>Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, gotowany na bulionie warzywnym 200ml</b></p> <p>(składniki:buraki, marchewka, fasola, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki)</p> <p><b>Alergeny:brak</b></p>	<p><b>Dukacik z indyka z brokulami 85g, puree ziemniaczane z koperkiem 120g, sałatka z ogórka 70g</b></p> <p><b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b></p> <p>(składniki:mięso drobiowe bez skóry, brokuły,<b>jajka</b>, bułka tarta- <b>pszenna</b>, mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki,cebula,,ogórek zielony)</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Biszkopty 30g</b></p> <p>(składniki: mąka pszenna, sól, Produkt może zawierać <b>orzeszki arachidowe, soję, mleko</b> (łącznie z <b>laktozą</b>)</p> <p><b>Alergeny: 5,6,7</b></p>
<p>07.12.2022</p> <p>Środa</p> <p><b>Kcal:1116,3</b>  <b>B:16,7</b>  <b>T:43,2</b>  <b>W:123,1</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) połędwicą z indyka 96% mięsa 10g, ogórek zielony 10g</b></p> <p><b>dodatkowo:Płatki górskie na mleku 200g/10g (1,7)</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne i żytnie, masło</b>, połędwica z indyka, pomidor, ogórek zielony,<b>mleko</b> 2%, oczyszczone ziarno <b>owsa</b>)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Krem z dyni z dodatkiem imbiru, z groszkiem ptysiowym 200ml</b></p> <p>(składniki: woda, dynia marchewka,imbir pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy,<b>groszek ptysiowy śmietana</b>)</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b></p>	<p><b>Pierogi ruskie okraszane cebulką duszoną 200/5g</b></p> <p><b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b></p> <p>(składniki:woda, ziemniki, mąka <b>pszenna</b>, <b>twaróg</b> półtłusty,olej, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Owoc 70g</b></p> <p><b>Alergeny:brak</b></p>
<p>08.12.2022</p> <p>Czwartek</p> <p><b>Kcal:1120,4</b>  <b>B:19,9</b>  <b>T:39,5</b>  <b>W:123,2</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) pastą bananową a(7) 50/10/10g</b></p> <p><b>dodatkowo:szynka drobiowa 10g+ pomidor10gr, cebulka 5g</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne, masło</b> extra, <b>twaróg</b> chudy, banany , szynka drobiowa-szynka wieprz, przyprawy, emulgator)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Zupa brokułowa gotowany na wywarze warzywnym 200ml</b></p> <p>(składniki:marchewka, por, brokuł, pietruszka, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy,<b>śmietana</b>)</p> <p><b>Alergeny:7</b></p>	<p><b>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 85/50g, kasza jęczmienna 120g, surówka z czerwonej kapusty 90g</b></p> <p><b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b></p> <p>(składniki:mięso wieprzowe, <b>jajka</b>, bułka tarta, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy, kasza <b>jęczmienna</b>, kapusta czerwona, jabłka, olej, koncentrat)</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Wafle ryżowe z prażonymi jabłkami 12g</b></p> <p>(składniki: ryż preparowany, jabłka)</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>
<p>09.12.2022</p> <p>Piątek</p> <p><b>Kcal:988,1</b>  <b>B:18,8</b>  <b>T:35,1</b>  <b>W:111,2</b></p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 55g, (1,7) szynką drobiową10g, ogórek 10g, rzodkiewka 5g</b></p> <p><b>dodatkowo:Pasta warzywna 10g</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne i żytnie, masło</b> extra, ogórek zielony, rzodkiewka, szynka</p>	<p><b>Zupa z soczewicy gotowana na wywarze warzywnym, serwowana z natką pietruszki 200ml</b></p> <p>(składniki: soczewica czerwona, marchewka, pietruszka, por, mięso drobiowe bez skóry, ziemniaki, przyprawy)</p>	<p><b>Złocisty Kotlet z miruny 85g, puree ziemniaczane 120g,surówka domowa z kapusty kwaszonej 90g</b></p> <p><b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b></p> <p>(składniki:<b>miruna bez skóry, jajka</b>, mąka <b>pszenna</b>, bułka tarta-<b>pszenna</b>, ziemniaki, kapusta kwaszona,marchew, jabłko, koperek przyprawy)</p>	<p><b>Mini Mufinka 70g</b></p> <p>składniki: kakao, aromat waniliowy, mąka, jajko, mleko odtuszczone</p> <p><b>Alergeny:1,3,7</b></p>

	drobiowa- mięso z uda kurczaka, przyprawy, emulgator, mix warzyw sezonowych) <b>Alergeny:1,7</b>	<b>Alergeny: brak</b>	<b>Alergeny:1,3,4,7</b>	
12.12.2022 Poniedziałek Kcal:1126,1 B:19,2 T:42,1 W:119,8	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 55g (1,7) twarogiem waniliowym, (7)10g</b> <b>dotatkowo:Kaszka manna na mleku z rodzynkami 200g/10g/ 5g (1,7,12)</b> (składniki:pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie.masło</b> , <b>twaróg</b> półtłusty, wanilia, kasza manna <b>mleko 2%, rodzynki</b> ) <b>Alergeny:1,7,12</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, 200ml</b> (składniki:marchewka, pietruszka, por, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, <b>śmietana</b> ) <b>Alergeny: 7</b>	<b>Makaron bolognese 155/90g,</b> <b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b> (składniki: makaron zaw.100% <b>pszenny</b> , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, mąka <b>pszenna</b> .) <b>Alergeny:1</b>	Jogurt Owocowy 60 gr składniki: <b>mleko</b> , owoce, pektyny, sok owocowy <b>Alergeny:7</b>
13.12.2022 Wtorek Kcal:1022,8 B:17,9 T:29,9 W:106,1	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g, (1,7) pastą jajeczną 10g (3) wyrób własny</b> <b>dotatkowo do kanapek pomidor10g, cebulka 5g</b> (składniki:pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie.masło</b> , sól, pieprz, polędwica wieprzowa- szynka wiperzowa, sól, przyprawy, emulgator , pomidor, cebulka) <b>Alergeny:1,7</b>	<b>Krem z zielonego groszku z grzankami gotowany na wywarze warzywnym, 200ml</b> (składniki:marchewka, pietruszka, por, groszek zielony,, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy grzanki <b>pszenne</b> , <b>śmietana</b> ) <b>Alergeny: 1,7</b>	<b>Filet drobiowy, 85g, puree ziemniaczane, sałatka z buraczków 50g</b> <b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b> (składniki: mięso drobiowe bez skóry,jarmuż, <b>jajka</b> , <b>bulka tarta-pszenna</b> ,ziemniaki,buraki, jabłko, przyprawy) <b>Alergeny: 1,3</b>	Owoc 70g <b>Alergeny:brak</b>
14.12.2022 Środa Kcal:1048,6 B:18,9 T:43,9 W:121,3	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) szynka z piersi kurczaka 96% 10g, pomidor 10g, cebulka 10g</b> <b>dotatkowo:Platki górskie na mleku 200g/18g (1,7)</b> (składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie masło</b> , szynka z kurczaka- pierś drobiowa, przyprawy pomidor, ogórek zielony, <b>mleko 2%</b> , oczyszczone ziarno <b>owsa</b> ) <b>Alergeny:1,7</b>	<b>Zupa fasolowa z drobną fasolką z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, 200ml</b> (składniki:marchewka, pietruszka, por, fasolka drobna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy) <b>Alergeny: brak</b>	<b>kopytka z sosem owocowym 165g</b> <b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b> (składniki:ziemniaki, <b>twaróg</b> chudy,mąka <b>pszenna</b> , mąka ziemniaczana, <b>jajko</b> , woda, przyprawy, owoce w zmiennych proporcjach, <b>jogurt</b> naturalny) <b>Alergeny:1,3,7</b>	<b>Kolorowe kryształki galaretki owocowej 100g</b> (składniki:cukier,pektyna, regulator kwasowości, aromat, ekstrakt z czarnej marchwi i hibiskusa, blendowane owoce, barwnik (karoteny) <b>Alergeny:brak</b>
15.12.2022	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g , (1,7) hummusem marchewkowym-wyrób własny 10g(11)</b>	<b>Rosół drobiowy z makaronem gotowany na wywarze -drobiowym, 200ml</b>	<b>Potrąwka z indykiem w warzywach, ryż na sypko, surówka ogórek kwaszony z cebulka na słodko 175/90g</b>	<b>Chrupki kukurydziane 30g</b>

<p>Czwartek</p> <p>Kcal:898,2 B:11,4 T:13,7 W:90,2</p>	<p><b>szcypiorkiem5 g, pomidor 10 gr</b></p> <p><b>dotatkowo:Szynka wieprzowa 10g</b> (składniki:pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie, masło</b>, ciecierzyca, marchew,sezam, szczypiorek,szynka wieprzowa- mieso z szynki, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny:1,7,11</b></p>	<p>(składniki:makaron drobny <b>pszenny</b>,por, marchewka, pietruszka, natka, lubczyk,mięso drobiowe bez skóry, )</p> <p><b>Alergeny:1</b></p>	<p><b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b> (składniki: woda, indyk bez skóry, cukinia, fasolka zielona,kabaczek, pomidory, marchew, ryż, ogórek, cebula oliwa z oliwek,przyprawy)</p> <p><b>Alergeny:12</b></p>	<p>(składniki: kasza kukurydziana. Produkt może zawierać <b>orzeszki arachidowe, soję, mleko</b> <b>Alergeny: 5,6,7</b></p>
<p>16.12.2022</p> <p>Piątek</p> <p>Kcal:1002,1 B:19,2 T:39,7 W:89,7</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) pieczenia drobiową 10g-wyrób własny, ogórkiem 10g, szczypiorkiem 5g</b></p> <p>(składniki:pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie, masło</b>, mięso drobiowe bez skóry, marchewka, pora, ogórek szczypiorek)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Zupa kalafiorowa gotowana na wywarze warzywnym 200ml</b></p> <p>(składniki:marchewka, pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy,<b>śmietana</b>)</p> <p><b>Alergeny: 7</b></p>	<p><b>limada panierowana85g, puree ziemniaczane 100g, zielona surówka z kapusty kiszonej70g kompot z owoców mrożonych 200ml</b> (składniki:limada <b>bez skóry, jajka</b>, mąka <b>pszenna</b>, bułka <b>pszenna</b>, ziemniaki, koperek, kapusta młoda,olej rzepakowy,)</p> <p><b>Alergeny:1,3,4</b></p>	<p><b>Ciasto</b> składniki, owoce, mąka, mleko, jajko, soda, mleko <b>Alergeny:1,3,7</b></p>
<p>19.12.2022</p> <p>Poniedziałek</p> <p>Kcal:1128,3 B:18,1 T:33,5 W:119,8</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) dżemem 10g</b></p> <p><b>dotatkowo:Płatki kukurydziane na mleku 200ml-10g (1,7)</b> (składniki:pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie, masło</b>, dżem, płatki kukurydziane, <b>mleko</b> 2%)</p> <p><b>Alergeny:1,5,6,7,8</b></p>	<p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, 200ml</b></p> <p>(składniki:ogórki kwaszone, marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, natka pietruszki,<b>śmietana</b>)</p> <p><b>Alergeny: 7</b></p>	<p><b>Strogonoff wieprzowy 120g, kasza jęczmienna 100g, surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem jabłka 75g</b> (składniki: mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, mąka <b>pszenna</b>, kasza <b>jęczmienna</b>, kapusta czerwona, jabłka, olej, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny: 1</b></p>	<p><b>Owoc sezonowy 100g</b>  <b>Alergeny: brak</b></p>
<p>20.12.2022</p> <p>Wtorek</p> <p>Kcal:1166,7 B:11,9 T:30,5 W:101,7</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g , (1,7) pasztetem wieprzowym10g, ogórkiem kiszonym10g i pomidorem 10g</b></p> <p>(składniki: pieczywo <b>pszenne, żytnie, masło</b> extra, pasztet-mięso wieprzowe,ogórek, pomidor, warzywa w zmiennych proporcjach)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z pieczoną cukinią z makaronem, 200ml</b></p> <p>(składniki:woda, marchew, pietruszka, por, makaron zaw.100% <b>pszenny</b>, natka, koncentrat pomidorowy 30%, cukinia, przyprawy, <b>śmietana</b>)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Kotlecik pożarski drobiowy pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 85g, puree ziemniaczane 100g, marchewka z groszkiem 70g</b> (składniki:mięso drobiowe bez skóry, <b>jajka</b>, bułka tarta- <b>pszenna</b>, mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki,koperek, marchew, groszek)</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Herbatniki maślane 15g</b>  (składniki:cukier,mąka <b>pszenna</b>, sól, <b>masło</b>, skrobia kukurydziana, <b>pszenica, mleko</b>,może zawierać <b>orzechy</b>)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>
<p>21.12.2022</p> <p>Środa</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) szynką drobiową 92% mięsa10g, pomidorem 10g cebulka 5g</b></p>	<p><b>Zupa z pieczonych zielonych warzyw z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym, 200ml</b>  (składniki: woda, marchewka,</p>	<p><b>Łazanki z kapustą i mięsem 200g</b>  (składniki: makaron zaw 100% <b>pszenny</b>, łopatka wieprzowa, kiszona kapusta,marchewka, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, sól, pieprz,</p>	<p><b>Kisiel owocowy na mące ziemniaczanej 200ml</b>  (składniki:owoce sezonowe, mąka</p>

<p>Kcal:1004,8 B:17,6 T:39,0 W:119,8</p>	<p><b>dotatkowo:Platki górskie na mleku 210g/10g (1,7)</b> (składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>, <b>masło</b> extra, warzywa sezonowe, szynka drobiowa, <b>mleko</b> 2%, oczyszczone ziarno <b>owsa</b>)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p>pietruska, por, brokuł, fasolka groszek,szczaw, szpinak,ziemniaki, <b>śmietana</b>)</p> <p><b>Alergeny:7</b></p>	<p>liść laurowy, ziele angielskie) <b>Alergeny:1</b></p>	<p>ziemniaczana) <b>Alergeny: brak</b></p>
<p>22.12.2022 Czwartek Kcal:998,2 B:14,4 T:31,1 W:98,7</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g ,(1,7) pastą rybną 10g(7)ogórek kiszony ze szczypiorem 5g</b> (składniki: pieczywo <b>pszenne</b>, <b>żytnie</b>, <b>masło</b> extra,<b>tuńczyk</b>,ogórek, szczypior, <b>twaróg</b> chudy, przyprawy, emulgator)</p> <p><b>Alergeny:1,4,7</b></p>	<p><b>Rosół drobiowy z makaronem, 200ml</b> (składniki:mięso drobiowe bez skóry,makaron drobny <b>pszenny</b>,por, marchewka, pietruszka, natka, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny:1</b></p>	<p><b>Podudzie drobiowe pieczone w piecu 85g, puree ziemniaczane100 , surówka koperkowa 75g</b> (składniki:podudzie drobiowe, ziemniaki, koperek, kapusta biała, marchewka)</p> <p><b>Alergeny:brak</b></p>	<p><b>Wafle ryżowe+ jablko pieczone do smarowania 15g/5g</b> (składniki: ryż preparowany, jabłko)</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>
<p>23.12.2022 Piątek Kcal:983,7 B:12,6 T:29,9 W:93,8</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) polędwicą z piersi indyka 96%-10g, pomidor10g, cebulka 5g</b> <b>dotatkowo:Jajko na twardo 20g (3)-1/2 szt</b> (składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>, <b>masło</b>, polędwica z indyka, pomidor, cebulka)</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Zupa barszcz czysty 200ml</b> (składniki: woda, buraki marchewka,imbir pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy)</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Ryba miruna panierowana w sosie greckim 100, ziemniaki 100g, surówka z kiszzonej kapusty 85g</b> <b>kompot z owoców mrożonych 200ml</b> (składniki:miruna <b>bez skóry</b>, <b>jajka</b>, mąka <b>pszenna</b>, bułka <b>pszenna</b>, ziemniaki, koperek, kapusta młoda,olej rzepakowy,)</p> <p><b>Alergeny:1,3,4</b></p>	<p><b>Ciasto piernik wigilijny 50g</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b>, cynamon, miód,olej,<b>jajko</b>,cukier)</p> <p><b>Alergeny: 1,3</b></p>
<p>26.09.2022 Poniedziałek</p>			<p><b>WOLNE DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT</b></p> 	
<p>27.12.2022 Wtorek Kcal:1044,1 B:15,2 T:23,9 W:112,8</p>	<p><b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g ,(1,7) twarogiem 10g, (7), pomidor 10g, cebulka 10g</b> <b>dotatkowo:Kaszka manna na mleku z rodzynkami 200g/10g(1,7,12)</b> (składniki:pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b>,<b>masło</b>,<b>twaróg</b> półtłusty, wanilia, <b>kasza</b></p>	<p><b>Zupa brokułowa gotowana na bulionie warzywnym, 200ml</b> (składniki: woda,marchewka, brokuły, pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki, natka pietruszki,<b>śmietana</b>)</p> <p><b>Alergeny:7</b></p>	<p><b>Ryż curry z pieczonymi warzywami 160, surówka z gotowanych warzyw mieszanych 85g</b> (składniki: ryż, cukinia,kukurydza, fasolka, papryka, pomidor, marchewka,przyprawa curry, warzywa sezonowe w zmiennych proporcjach)</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Owoc 70g</b> <b>Alergeny:brak</b></p>

	manna, <b>mleko</b> 2%, pomidor, ) <b>Alergeny:1,7</b>			
28.12.2022 Środa Kcal:1135,8 B:19,7 T:40,3 W:113,8	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) szynką drobiową 92% mięsa 10g, 10g, ogórkiem 10g szczypiorem 5g</b> <b>dotatkowo:Platki kukurydziane na mleku 200g/10g(1,7)</b> (składniki: pieczywo <b>pszenne</b> i <b>żytnie</b> , <b>masło</b> extra, szynka drobiowa, <b>mleko</b> 2%, <b>platki kukurydziane</b> , ogórek, szczypior) <b>Alergeny:1,5,6,7,8</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem, gotowana na wywarze warzywnym 200ml</b> (składniki:woda, marchew, pietruszka, por, makaron zaw.100% <b>pszenny</b> , natka, koncentrat pomidorowy 30%, <b>śmietana</b> , cukinia, przyprawy) <b>Alergeny:1,7</b>	<b>Pierogi ukraińskie okraszone duszoną cebulką 180/10g</b> (składniki: ziemniaki, <b>twaróg</b> półtłusty, mąka <b>pszenna</b> , cebula, przyprawy) <b>Alergeny:1,7</b>	Jogurt Owocowy 60 gr składniki: <b>mleko</b> , owoce, pektyny, sok owocowy <b>Alergeny:7</b>
29.12.2022 Czwartek Kcal:978,2 B:15,2 T:31,2 W:101,2	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) z serem żółtym (7) 10g, ogórek, salata</b> (składniki: pieczywo <b>pszenne</b> , <b>żytnie</b> , <b>masło</b> extra, <b>ser żółty</b> , ogórek salata) <b>Alergeny:1,7</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym 200ml</b> (składniki:ogórki kwaszone, marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, natka pietruszki, <b>śmietana</b> ) <b>Alergeny: 7</b>	<b>Delikatna potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym 100g z makaronem 80g, surówka szwedzka 85g</b> (składniki:makaron <b>pszenny</b> , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, mąka <b>pszenna</b> , ogórki kwaszone, cebulka, oliwa, curry) <b>Alergeny:1</b>	<b>owoc 70g</b> <b>Alergeny: brak</b>
30.12.2022 Piątek Kcal:918,9 B:14,1 T:21,2 W:88,6	<b>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g oraz razowy z masłem 40g (1,7) pasztetem wieprzowym 10g, ogórkiem 10g , rzodkiewką 5g</b> (składniki: pieczywo <b>pszenne</b> , <b>żytnie</b> , <b>masło</b> extra, mięso wieprzowe z szynki,warzywa w zmiennych proporcjach, ogórek rzodkiewka ) <b>Alergeny:1,7</b>	<b>Zupa krupnik z ziemniakami, gotowany na wywarze warzywnym 200ml</b> (składniki: woda, kasza <b>jęczmienna</b> , marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy, <b>śmietana</b> ) <b>Alergeny:1,7</b>	<b>Ryba miruna panierowana 70g, puree ziemniaczane 100g, surówka żydowska z kwaszonej kapusty 80g</b> (składniki: miruna bez skóry, <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka <b>tarta</b> , ziemniaki, kapusta kwaszona, jabłko, olej rzepakowy) <b>Alergeny:1,3,4</b>	<b>Ciasto marchewkowe 50g</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> , marchew, olej, <b>jajko</b> , cukier) <b>Alergeny: 1,3</b>

### 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.