

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 06.05 - 17.05.2024

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-05-06
<b>Posiłki:</b>	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>PRZEDSZKOLE (grupa)</b> [właściciel: info@elfik.pl]
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1249.5 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	75%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%</b>

## Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni jasny 54.22g</b></li> <li>3. <b>Masło śmietankowe 4.82g</b></li> <li>4. Szynka z indyka 20.48g</li> <li>5. Ogórek zielony 18.07g</li> <li>6. Kiełki rzodkiewki s 2.41g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko 72.29g</li> <li>2. <b>Orzechy włoskie 9.64g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 216.87g</b> składniki: Passata S 23%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 11%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 10%, Ryż pełnoziarnisty S 8%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b></li> <li>2. <b>Naleśniki z serem białym i musem truskawkowym 2016 168.67g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 35%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 19%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 14%</b>, Jabłko 9%, Truskawki 9%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 156.63g składniki: Woda wodociągowa 70%, Żurawina S 21%, Cukier 5%, Skrobia ziemniaczana 4%</li> <li>2. Wiórki kokosowe 4.41g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni jasny 54.22g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.61g</b></li> <li><b>Szynka delikatesowa z kurcząt 21.69g</b></li> <li>Pomidor 18.07g</li> <li>Szczypiorek 2.41g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 72.29g</li> <li><b>Orzechy włoskie 6.02g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 216.87g</b> składniki: Marchew 29%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Por 15%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 15%</b>, Koper ogrodowy 9%, Oliwa z oliwek 3%</li> <li><b>Gołąbki siekane 2016 120.48g</b> składniki: Kapusta biała 49%, Mięso gulaszowe z indyka 20%, Wieprzowina łopatka 20%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Bułka tarta 2%</b>, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree z koperkiem 112.41g</b> składniki: Ziemniaki średnio 91%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Koper ogrodowy 3%, <b>Masło ekstra 1%</b></li> <li><b>Sos pomidorowy z pasatą 2016 18.07g</b> składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, <b>Seler naciowy 7%</b>, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Budyń kukurydziany o smaku waniliowym z mussem owocowym 168.67g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 66%</b>, Owoc S 20%, Mąka kukurydziana S 4%, <b>Masło ekstra 3%</b>, Miód pszczeni 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 3%</b>, Syrop klonowy 3%, Wanilia laska 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li><b>Chleb żytni jasny 55.56g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.70g</b></li> <li><b>Pasta jajeczno-serowa 2016 30.86g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 52%</b>, Rzodkiewka 21%, <b>Ser żółty gouda S 10%</b>, <b>Majonez Kielecki 4%</b>, <b>Musztarda 4%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, Szczypiorek 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%</li> <li>Papryka czerwona 18.52g</li> <li>Roszonka warzywna 2.47g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 74.07g</li> <li><b>Orzechy włoskie 3.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem. 222.22g</b> składniki: Kurczak tuszka 25%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 20%, <b>Seler korzeniowy 20%</b>, <b>Makaron bezjajeczny 9%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kotlecik panierowany z kurczaka 74.07g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 74%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Ziemniaki z koperkiem 104.94g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Mizeria z jogurtem 2016 61.73g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogal maślany 37.04g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.70g</b></li> <li>Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 12.58g</li> <li>Lemoniada 2016 200.00g składniki: Woda do picia 68%, Cytryna 22%, Miód pszczeni 7%, Mięta świeża 3%</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni jasny 54.88g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.66g</b></li> <li><b>Pasztet drobiowy 21.95g</b></li> <li>Pomidor 18.29g</li> <li>Szczypiorek 2.44g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 73.17g</li> <li><b>Orzechy włoskie 4.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szpinakowa z ziemniakami 207.32g</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Szpinak 20%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Por 10%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Oliwa z oliwek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Gulasz z soczewicą 146.34g</b> składniki: Mięso gulaszowe z indyka 39%, Marchewka 17%, Cukinia 17%, Passata S 13%, <b>#soczewica czerwona sucha Sante 9%</b> [składniki: ziarna soczewicy czerwonej], Oliwa z oliwek 3%, Cebula 1%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Kasza bulgur 30.49g</b></li> <li>Aromatyczna surówka z kapusty białej 2016 60.98g składniki: Kapusta biała 77%, Cebula 6%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 3%, Olej słonecznikowy 3%, Cytryna 3%, Cukier 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany owocowy 146.34g</b></li> <li>Chrupki kukurydziane 10.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li><b>Chleb żytni jasny 55.56g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.70g</b></li> <li><b>Pasta z tuńczyka z koperkiem 2016 24.69g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 60%, Majonez Kielecki 28%</b>, Koper ogrodowy 12%</li> <li>Rzodkiewka 18.52g</li> <li>Papryka żółta 18.52g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 74.07g</li> <li><b>Orzechy włoskie 4.94g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa krem z marchwi i batatów z kaszą jaglaną 222.22g</b> składniki: Ziemniaki średnio 36%, Marchew 26%, Batat 26%, Kasza jaglana 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler naciowy 3%</b>, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Pierogi ruskie 2016 111.11g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Mąka pszenna typ 500 24%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 14%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 61.73g składniki: Kapusta pekińska 68%, Ogórek zielony 14%, Koper ogrodowy 7%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 5%, 100% sok z cytryny S 5%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Domowe masło orzechowe 2016 18.52g</b> składniki: <b>Orzechy arachidowe 85%</b>, Syrop klonowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cynamon mielony 2%, Wanilia laska 1%</li> <li>Wafelek kukurydziany 18.52g</li> <li>Kiwi 49.38g</li> <li>Woda z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-05-13**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> 2. <b>Chleb żytni jasny 48.19g</b> 3. <b>Masło ekstra 3.61g</b> 4. <b>Ser gouda tłusty 20.48g</b> 5. Rzodkiewka 18.07g 6. Roszponka warzywna 2.41g	1. Gruszka 60.24g 2. <b>Orzechy włoskie 6.64g</b>	1. <b>Zupa grochowa 2016 kopia 216.87g</b> składniki: Ziemiaki średnio 52%, <b>Seler korzeniowy 14%</b> , Marchew 13%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Oliwa z oliwek 3%, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. <b>Ryż z jabłkami 2016 116.39g</b> składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 20%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%</b> , Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2%, <b>Bulka tarta 1%</b> 3. Wiórki kokosowe 4.82g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. <b>Chleb żytni jasny 48.19g</b> 2. <b>Masło ekstra 3.61g</b> 3. <b>Schab gotowany 18.07g</b> 4. Ogórek zielony 36.14g 5. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%

**Dzień: 7 - Wtorek, 2024-05-14**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 180.72g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b> , Płatki kukurydziane 20% 2. <b>Chleb żytni jasny 42.17g</b> 3. <b>Masło śmietankowe 3.61g</b> 4. <b>Pasta z wędliny 2016 18.07g</b> składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 93%, <b>Musztarda 3%</b> , <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 3%</b> , Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Papryka żółta 18.07g 6. Herbata rumiankowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%	1. Jabłko 72.29g 2. <b>Orzechy włoskie 6.00g</b>	1. <b>Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 263.01g</b> składniki: Marchew 20%, Kalafior 15%, Kapusta włoska 11%, Pietruszka korzeń 10%, Brokuły 9%, Por 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b> , <b>Kasza pęczak jęczmienny 6%</b> , <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b> , <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b> , Pietruszka liście 4%, Oliwa z oliwek 3% 2. <b>Medaliony z indyka w sosie ziołowym 84.34g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 70%, Cebula 14%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b> , Olej 3 ziarna Kujawski 6%, Tymianek 1%, Oregano suszone 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 3. Ziemiaki z koperkiem 120.48g składniki: Ziemiaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. <b>Surówka z selerów 84.34g</b> składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, <b>Seler korzeniowy 13%</b> , <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b> , Cukier 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. <b>Jogurt naturalny z truskawkami mixem nasion i migdałów 190.72g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 73%</b> , Truskawki 18%, Słonecznik nasiona 3%, <b>Orzechy włoskie 3%</b> , Miód pszczeli 3%

**Dzień: 8 - Środa, 2024-05-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li><b>Chleb żytni jasny 54.22g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 5.61g</b></li> <li><b>Polędwica sopocka. 21.69g</b></li> <li>Pomidor 18.07g</li> <li>Szczypiorek 2.41g</li> <li>Roszonka warzywna 2.41g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 92.29g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szczawiowa z zacierką 192.77g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Szczaw 14%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 9%</b>, <b>Zacierka jajeczna 9%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 9%</b></li> <li><b>Kotlecik mielony 60.24g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 46%, Wołowina pieczeń 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułki pszenne zwykłe 7%</b>, Cebula 7%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>Ziemniaki z koperkiem 102.41g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. papryki z olejem 2016 60.24g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto z rabarbarem 2016 56.63g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Rabarbar 23%, <b>Mąka pszenna typ 500 22%</b>, Cukier 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Skrobia ziemniaczana 3%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Czwartek, 2024-05-16**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki gryczane z mlekiem 2% tłuszczu 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%</b>, Płatki gryczane S 8%</li> <li><b>Chleb żytni jasny 42.68g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.66g</b></li> <li><b>Twarożek na słodko 2016 18.29g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 80%</b>, Cukier 20%</li> <li>Konfitura niskosłodzona 70% owoców 9.76g</li> <li>Herbata czarna z cytryną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 73.17g</li> <li><b>Orzechy włoskie 10.98g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony z ziemniakami. 253.90g</b> składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 26%, Marchew 9%, Por 3%, <b>Masło ekstra 3%</b>, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron z kurczakiem, szpinakiem i pomidorami. 195.12g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Szpinak mrożony 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 21%</b>, Pomidory krojone w soku pomidorowym Pudliszki 14%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Margaryna RAMA 100% roślinna 2%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%, Słonecznik nasiona 1%, Czosnek 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Galaretki domowa o smaku wiśniowym 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Wiśnie 36%, Cukier 2%, Żelatyna wołowa 2%</li> <li><b>Ciasteczko zbożowe 21.95g</b></li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2024-05-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</p> <p>2. <b>Chleb żytni jasny 42.17g</b></p> <p>3. <b>Masło śmietankowe 3.61g</b></p> <p>4. <b>Jajecznica na parze 46.14g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. <b>Szczypiorek 2.41g</b></p> <p>6. <b>Rzodkiewka 18.07g</b></p>	<p>1. <b>Gruszka 72.29g</b></p> <p>2. <b>Orzechy włoskie 12.05g</b></p>	<p>1. <b>Zupa ryżowa z koperkiem 216.87g</b> składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Por 7%, Ryż biały 5%, Koper ogrodowy 2%, <b>Masło ekstra 1%</b>, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Filecik z dorsza 72.29g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 70%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bulka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></p> <p>3. <b>Ziemniaki puree z koperkiem 102.41g</b> składniki: Ziemniaki średnio 91%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Koper ogrodowy 3%, <b>Masło ekstra 1%</b></p> <p>4. <b>Surówka z kapusty kiszzonej 2016 60.24g</b> składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. <b>Sok z warzyw i owoców 250.96g</b></p> <p>2. <b>Pałeczki kukurydziane 18.07g</b></p>



<p><b>ALERGENY</b></p>	<p><b>A1</b> – zboża zawierające gluten: pszenica, żyto, jęczmień, owies;  <b>A3</b> - jajka i produkty pochodne;  <b>A4</b> – ryby i produkty pochodne;  <b>A5</b> - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;  <b>A6</b> – soja i produkty pochodne;  <b>A7</b> - mleko i produkty pochodne łącznie z laktozą,  <b>A8</b> – Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe oraz produkty pochodne;  <b>A9</b> – seler i produkty pochodne;  <b>A10</b> -gorczyca  <b>A11</b> - sezam</p>
<p><b>DIETY</b></p>	<p><b>ŚNIADANIA - przykładowe:</b> Herbata rooibos, Herbata rumiankowa, herbata malinowa, herbata wieloowocowa, bezmleczna Bobovita, kanapki z polędwicą sopocka i warzywami, kanapki z polędwicą z indyka i warzywami, kanapki z szynką włoską i warzywami, kanapki z polędwicą drobiową i warzywami, kanapki z pastą warzywną, kanapki z szynką z kurczaka i warzywami, kanapki z dżemem owocowym, pasta z ciecierzycy, Pasta kanapkowa bezmleczna, kanapka z pastą warzywną ze słonecznikiem, kanapki z pastą rybną z ogórkiem kwaszonym.</p> <p><b>OBIADY- przykładowe:</b> zupa bez zabielenia, makaron z musem owocowym, makaron z kurczakiem i warzywami, kotlecik saute, ryba na parze, makaron bez dodatku sera żółtego, pierś z kurczaka z ziołami, kaszotto, surówka bezmleczna, indyk w sosie pomidorowym i ziemniaki z koperkiem, ryż z musem jabłkowym, rosół z makaronem bezjajecznym, duszona pierś z kurczaka w ziołach, ziemniaki z koperkiem, potrawka wieprzowa z ryżem, risotto bezmleczne, gulasz z indyka i ziemniaki z koperkiem, potrawka wieprzowa z warzywami, zapiekanka ziemniaczana, makaron z sosem neapolitańskim, surówka z sosem winegret, ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem, duszona pierś z indyka, gulasz z indyka w sosie pomidorowym, makaron z warzywami.</p> <p><b>PODWIECZORKI- przykładowe:</b> kanapki z gotowanym schabem i warzywami, smoothie owocowe, kisiel owocowy, mus owocowy i chrupki jaglane, Wafelki ryżowe z dżemem, czekoladowa kasza manna na wodzie, galaretka z owocami, mus truskawkowy i wafelki ryżowe, kanapki z gotowanym schabem i warzywami, paluch kukurydziany, mus owocowy z wiórkami kokosowymi, paluch kukurydziany, wafle ryżowe z powidłem śliwkowym.</p>