

DATA	POSILEK	WYKAZ SKŁADNIKÓW
18.01. 2021r.  P O N I E D Z I A Ł E K	<b>ŚNIADANIE</b>	
	<i>Bułka wieloziarnista, pasta z awokado i sera, pomidor, kiełki, papryka kolorowa, herbata z cytryną, imbirem i miodem wielokwiatowym, pomarańcza</i>	Bułka wieloziarnista (mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, mieszanka ziarnista); PASTA z AWOKADO i SERA: ( awokado, <b>ser</b> twarogowy półtłusty ( <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji <b>mlekowej.</b> ), <b>jaja</b> , Jogurt naturalny:( <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, <b>białka mleka</b> , żywe kultury bakterii); pomidor, kiełki papryka kolorowa; HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ IMBIREM I MIODEM : ( Woda, herbata czarna , cytryna, imbir, miód wielokwiatowy); pomarańcza
	<b>OBIAD</b>	
	<i>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem, potrawka z kurczaka w warzywach, surówka z selera, jabłka, żurawiny z jogurtem naturalnym, kompot owocowy, woda z limonką</i>	ROSÓŁ DROBIOWO-WOŁOWY Z MAKARONEM: <b>makaron (mąka z pszenicy zwyczajnej, semolina-mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 20%), rosół</b> (woda, mięso drobiowe, mięso wołowe- antrykot, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , cebula, czosnek, zielona pietruszka, sól, pieprz, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy,); POTRAWKA Z KURCZKA W WARZYWACH: ( mięso drobiowe, marchew, pietruszka, por, kalafior, brukselka, fasolka szparagowa, <b>seler</b> , cebula, czosnek świeży, <b>masło klarowane</b> , sól, pieprz czarny, bazylija, papryka ostra, lubczyk);surówka ( <b>seler</b> , jabłko, żurawina, Jogurt naturalny:( <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, <b>białka mleka</b> , żywe kultury bakterii); <u>kompot owocowy</u> (woda, MIESZANKA KOMPOTOWA: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki bez pestek, wiśnie bez pestek, truskawki, czerwone porzeczki); woda, limonka
<b>PODWIECZOREK</b>		
<i>Żółte smoothie, herbatniki dla maluchów- MIŚKOPTY</i>	Smoothie: ( banan, pomarańcza, ananas, sok pomarańczowy 100%, miód naturalny wielokwiatowy); <u>Herbatniki dla maluchów</u> : (mąka <b>pszenna</b> (71%), cukier, olej słonecznikowy, masło (z mleka) 3,3%, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, substancje spulchniające (węglany amonu i węglany sodu), składniki mineralne [węglan wapnia i mleczan żelaza (II)], aromaty, emulgator [lecytyna (z SOI)], witaminy (B1, B2, niacyna i B6))	
19.01. 2021r.  W T O R E K	<b>ŚNIADANIE</b>	
	<i>Chleb słonecznikowy, pasta z kiełbasy wiejskiej i jaj, pomidor, ogórek, papryka kolorowa, szczypiorek, kawa inka na mleku, herbata z cytryną, imbirem i miodem wielokwiatowym, gruszka</i>	Chleb słonecznikowy(woda, mąka <b>żytnia</b> typu 2000, mąka <b>żytnia</b> typu 720, mąka <b>pszenna</b> 750, woda, sól, drożdże, ziarna w zmiennej ilości); PASTA Z KIEŁBASY WIEJSKIEJ I jaj : kiełbasa wiejska (mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), <b>jaja</b> , Jogurt naturalny: <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, <b>białka mleka</b> , żywe kultury bakterii); pomidor, ogórek, papryka kolorowa, szczypiorek, <u>KAWA INKA</u> : ( <b>mleko</b> pasteryzowane 2%, kawa (cykoria, <b>żyto</b> , burak cukrowy), miód wielokwiatowy); HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ IMBIREM I MIODEM : ( Woda, herbata czarna , cytryna, imbir, miód wielokwiatowy), gruszka
	<b>OBIAD</b>	
<i>Zupa brokułowa z makaronem , pieczony kotlet drobiowy w panierce, ziemniaki, 1.surówka : mix sałat z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z sosem winegret , 2. surówka: marchewka z żurawiną i jogurtem naturalnym, Kompot wieloowocowy, woda z limonką</i>	ZUPA BROKUŁOWA Z makaronem: woda, brokuł, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , <b>śmietana 18%</b> : ( <b>śmietana</b> ukwaszona, substancje zagęszczające : skrobia modyfikowana, mączka chleba świętojańskiego, guma guar, pektyna)), pietruszka zielona, koper, sól, pieprz, czosnek granulowany, papryka ostra, rozmaryn, cząber), <b>makaron z pszenicy durum</b> , <b>Pieczony kotlet drobiowy</b> :(filet z indyka, <b>jaja</b> , sól, pieprz, papryka mielona , bułka tarta ( <b>mąka pszenna typ 500</b> , drożdże, <b>mąka żytnia</b> , sól, skrobia ziemniaczana , <b>gluten</b> ), olej rzepakowy); ziemniaki; Surówka: sałata lodowa, roszonka, pomidorki koktajlowe , sos winegret( woda, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz, czosnek); surówka: marchew, żurawina, Jogurt naturalny: <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, <b>białka mleka</b> , żywe kultury bakterii); <u>kompot owocowy</u> (woda, MIESZANKA KOMPOTOWA: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki bez pestek, wiśnie bez pestek, truskawki, czerwone porzeczki), woda limonka	

	<b>PODWIECZOREK</b>	
	<i>Kasza manna na mleku z musem wiśniowym, kaki</i>	KASZA MANNA na MLEKU:( <b>mleko pasteryzowane 2%</b> , kasza manna <b>pszenna</b> ); mus: wiśnie; kaki
<b>20.01 2021r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	
	<i>Chleb razowy, pasztet z ciecierzycy ogórek, kiełki rzodkiewki, papryka kolorowa, kakao, herbata z cytryną, miodem wielokwiatowym i imbirem, melon</i>	Chleb razowy( mąka <b>pszenna</b> typu 750, mąka <b>żytnia typu 720</b> , woda, sól, drożdże); <u>Pasztet z ciecierzycy</u> : (ciecierzyca gotowana 37,6%, olej rzepakowy, seler, cebula, marchew, woda, pietruszka, błonnik (bambusowy, grochowy), aromaty naturalne, sól morską, przyprawy, ekstrakty przypraw, kurkuma. Produkt może zawierać: <b>soję, gorczyca, sezam</b> ); ogórek, kiełki rzodkiewki, papryka kolorowa; <u>kakao</u> : ( <b>mleko pasteryzowane 2%</b> , kakao naturalne 100%) ; <u>HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ IMBIREM I MIODEM</u> : ( Woda, herbata czarna , cytryna, imbir, miód wielokwiatowy); melon
	<b>OBIAD</b>	
	<i>Zupa koperkowa z zacierką, kopytka z masłem, surówka: brokuł gotowany na parze z serem feta i sosem czosnkowym, napój pomarańczowy, woda z limonką</i>	ZUPA koperkowa z zacierką: woda, koperek zielony, marchew, pietruszka, por, <b>seler, seler naciowy</b> , <b>ŚMIETANA 18%: śmietana</b> ukwaszona, substancje zagęszczające : skrobia modyfikowana, mączka chleba świętojańskiego, guma guar, pektyna) zielona pietruszka, sól, pieprz, papryka ostra, bazylija, rozmaryn, ziele angielskie, liść laurowy, <b>makaron zacierka z pszenicy durum</b> ); <b>KOPYTKA</b> : (ziemniaki gotowane, <b>mąka pszenna typ 500</b> , <b>mąka orkiszowa pełnoziarnista</b> , <b>mąka żytnia razowa</b> , mąka ziemniaczana, <b>jaja</b> , sól jodowana), <b>masło klarowane 98%</b> ; surówka: brokuł, ser feta ( <b>mleko pasteryzowane</b> , chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, <b>bakteria fermentacji mlekowej</b> ), sos : (Jogurt naturalny: <b>mleko, mleko</b> w proszku odtłuszczone, <b>białka mleka</b> , żywe kultury bakterii), czosnek ); napój : woda , sok pomarańczowy 100%; woda , limonka
	<b>PODWIECZOREK</b>	
	<i>Mini pizza z filetem drobiowym, papryką kolorową, oliwkami i pomidorkami koktajlowymi posypana żółtym serem , herbata żurawinowa.</i>	<b>MINI PIZZA Z FILETEM DROBIOWYM I SEREM ŻÓŁTYM</b> : ciasto ( <b>mąka pszenna typ 500, mleko pasteryzowane 2%</b> , drożdże, olej słonecznikowy, sól, drożdże, cukier), farsz (mięso drobiowe, cebula, czosnek, sól, pieprz czarny, papryka kolorowa, , olej rzepakowy, <b>ser żółty (mleko pasteryzowane</b> , sól, chlorek wapnia, azotan potasu, podpuszczka, <b>kultury bakterii mlekowych</b> , barwnik annato), pesto (pomidory, świeża papryka, sól, pieprz, czarny, ostra papryka, bazylija, oregano), oliwki czarne, pomidorki koktajlowe, <b>HERBATA ŻURAWINOWA</b> woda, (owoce żurawiny 34%, kwiat hibiskusa, owoce aronii, jabłko, koncentrat soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy)
<b>21.01. 2021r</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	
	<i>Zupa mleczna –owsianka z owocami, bułka pszenna, masło , miód naturalny, winogrono</i>	<b>ZUPA MLECZNA</b> : <b>mleko pasteryzowane 2%</b> , płatki owsiane, banan, jabłko ; <b>BUŁKA PSZENNA</b> : ( <b>mąka pszenna</b> bułkowa typ 500 , woda, drożdże, cukier, sól); <b>Masło 82%</b> : ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana, kultury bakterii <b>mlekowych</b> , barwnik β-karoten); miód naturalny wielokwiatowy, winogrono
	<b>OBIAD</b>	
	<i>Barszcz czerwony z ziemniakami, Pulpety wieprzowo- cielęce w sosie warzywnym z kaszą mix, surówka z czerwonej kapusty z marchewka i cebulką, kompot wieloowocowy, woda z</i>	<b>BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI</b> : ( Woda, buraki czerwone, marchew, pietruszka korzeń, cebula, , czosnek, <b>ŚMIETANA 18%: ( śmietana</b> ukwaszona, substancje zagęszczające : skrobia modyfikowana, mączka chleba świętojańskiego, guma guar, pektyna.), <b>mąka żytnia</b> , sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy) ziemniaki; <b>Pulpetywieprzowo- cielęce w sosie warzywnym</b> :(mięso- karczek, cielęcina, cebula, <b>jaja</b> , bułka tarta ( <b>mąka pszenna typ 500</b> , drożdże, <b>mąka żytnia</b> , sól, skrobia ziemniaczana , <b>gluten</b> ), <b>płatki owsiane, mleko pasteryzowane 2%</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka ostra; sos:(marchewka, cebula, por, pietruszka, czosnek, woda, <b>masło</b>

R T E K	cytryną	<b>klarowane</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, kurkuma, <b>mąka pszenna typ 500</b> , <b>śmietana 18%</b> : ( <b>śmietana</b> ukwaszona, substancje zagęszczające : skrobia modyfikowana, mączka chleba świętojańskiego, guma guar, pektyna)), <b>kasza bulgur z pszenicy durum</b> , <b>kasza jęczmienna</b> z ziarna <b>jęczmienia zwyczajnego</b> ; surówka ( czerwona kapusta, marchew, cebula, szczypiorek, olej rzepakowy 100%, sól, pieprz, papryka mielona słodka); <b>kompot owocowy</b> (woda, MIESZANKA KOMPOTOWA: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki bez pestek, wiśnie bez pestek, truskawki, czerwone porzeczki); woda cytryna
	<b>PODWIECZOREK</b>	
	<i>sok wieloowocowy, ciasto śmietankowo- czekoladowe, kiwi</i>	<b>SOK WIELOOWOCOWY</b> : ( soki z zagęszczonych soków: jabłek (60%), pomarańczy(22%), marchwi (12%), przecier z bananów (3%), brzoskwiń, gujawy i papai, tiamina, ryboflawina, niacyna, biotyna, kwas foliowy i kwas pantotenowy), ciasto: ( <b>mąka pszenna typ 500</b> , <b>jaja</b> , cukier, proszek do pieczenia, zmielona laska wanilii, woda mineralna, kakao, olej rzepakowy), kiwi
22.01 2021r.  P I Ą T E K	<b>ŚNIADANIE</b>	
	<i>Chleb pszenny, jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem, sałatka z pomidorów i cebulki, kakao, jabłko</i>	Chleb pszenny ( <b>mąka pszenna typ750</b> , <b>mąka żytnia 720</b> , woda , , sól, drożdże); jajecznicza: <b>jaja</b> , <b>Masło 82%</b> : ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana, kultury bakterii <b>mlekowych</b> , barwnik β-karoten), szczypiorek); sałatka: pomidory, cebulka, <b>kakao</b> : ( <b>mleko pasteryzowane 2%</b> , kakao naturalne 100%); jabłko
	<b>OBIAD</b>	
	<i>Zupa grysikowa z kalafiolem , Ryba po grecku, ziemniaki, surówka wielowarzywna, kompot owocowy, woda z limonką</i>	<b>ZUPA GRYSIKOWA Z KALAFIOREM</b> : ( woda, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , kalafior, ryż biały długoziarnisty, cebula, czosnek, <b>masło klarowane</b> , sól, pieprz, bazylia, rozmaryn, ostra papryka, papryka słodka mielona, koper suszony, czosnek granulowany, liść laurowy, ziele angielskie); <b>RYBA PO GRECKU</b> : <b>filet z miruny</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pomidory , por, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz, bazylia, rozmaryn, papryka ostra, papryka słodka, czosnek granulowany, koper suszony, ziele angielskie, liść laurowy.), ziemniaki; <b>surówka wielowarzywna</b> ; ( kapusta pekińska, marchew, ogórek, pomidor, papryka kolorowa, sos winegret( woda, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz, czosnek)); <b>kompot owocowy</b> (woda, MIESZANKA KOMPOTOWA: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki bez pestek, wiśnie bez pestek, truskawki, czerwone porzeczki); woda , limonka
	<b>PODWIECZOREK</b>	
<i>bułka weka, pasta z sera białego i rzodkiewki, natka pietruszki, koperek , herbata owocowa, mandarynka,</i>	<b>BUŁKA WEKA</b> : ( <b>mąka pszenna</b> bułkowa typ 500 , woda, drożdże, cukier, sól); <b>Pasta z sera i rzodkiewki</b> :( <b>SER</b> twarogowy półtłusty; <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji <b>mlekowej</b> ), rzodkiewka, <b>Jogurt naturalny</b> :( <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, <b>białka mleka</b> , żywe kultury bakterii); natka pietruszki, koperek; <b>Herbata owocowa</b> ( owoce aronii 35%, jabłka 25%, kwiat hibiskusa 11%, owoce maliny 9%, owoce czarnej porzeczki 9%, skórka z pomarańczy 4%, koncentrat soku z aronii, aromat, regulator kwasowości-kwas cytrynowy); mandarynka	

**ALERGENY OZNACZONE SĄ POGRUBIONĄ CZCIONKĄ**

**UWAGA – zastrzega się zmiany w jadłospisie.**