

Jadłospis WRZESIEŃ 2018 r. ŻŁOBEK

03.09.2018 r. do 28.09.2018 r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

I. TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK 03.09.2018 r.

I śniadanie Płatki kukurydziane na mleku , kanapka z żółtym serem i warzywami

Płatki kukurydziane na mleku, składniki; **mleko** 3,2% 60g, płatki kukurydziane 9g.

Kanapka z żółtym serem , składniki; **pieczywo- zawiera gluten + żyto + pszenicę** ciemne i jasne =40g, **masło**82% tłuszczu10g, **ser** żółty plastry 25g, pomidor 40g, szczypiorek 5g.

II śniadanie Jabłko (100 g) , herbata owocowa(200 ml)

Obiad Zupa jarzynowa, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej z olejem, kompot z owoców mieszanych

Zupa jarzynowa, składniki; wywar z warzyw, marchewka ,pietruska, **seler**, cebula, – 60,0 g, fasola szparagowa 4,0 g, kalafior 8,0 g, kapusta biała 3,0g, marchew 7,0 g, pietruszka korzeń 2,0 g, por 3,0 g, **seler korzeń** 3,0 g, pomidor 8,0 g, ziemniaki 28,1 g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,0 g, koperek 8 g)

Gulasz wieprzowy, składniki; mięso wieprzowe -łopatka 70 g, Olej rzepakowy 5ml, **mąka pszenna- zawiera gluten** 3g, cebula 3g, zioła 1g.

Kasza gryczana, składniki ; kasza gryczana 40g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu, 1,7 g)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem , składniki; kapusta pekińska 100g, papryka 22g, jabłko 31g, olej rzepakowy 4g)

Kompot z owoców mieszanych (200ml), składniki ; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Ciasto z owocami , kawa z mlekiem

Ciasto z owocami (80g), składniki; **mąka pszenna- zawiera gluten+** proszek do pieczenia 22+1 g, **jajo** 6g ,cukier + cukier waniliowy 14+1 g, **śmietana- zawiera mleko** 18% 5g, olej rzepakowy 2 g, owoce miękkie 30g).

Kawa z mlekiem (200ml),składniki; **mleko** 2% , kawa Inka+ cukier 2+8 g.

WTOREK 04.09.2018 r.

I śniadanie Płatki owsiane na mleku z bakaliami , kanapka z szynką i warzywami

Płatki owsiane na mleku , składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 200 ml , **płatki owsiane-** zawierają gluten + owies 10,0 g, bakalie – zawierają **orzechy włoskie**, rodzynki 5g,

Kanapka z szynką, składniki: **pieczywo- zawiera gluten + pszenicę + żyto** ciemne i jasne= 40g, **masło- zawiera mleko**82% tłuszczu10g, szynka wieprzowa 25g/plastry, ogórek+ natka pietruszki 40g+0, 5g)

II śniadanie Marchewka (100 g), herbata owocowa (200 ml)

Obiad Krupnik, filety drobiowe panierowane, ziemniaki purée, surówka z selera, marchwi i jabłka, kompot z owoców mieszanych

Krupnik, składniki; wywar warzywny – marchew, pietruszka korzeń, **seler korzeń**, cebula, por, 57g, **kasza jęczmienna- zawiera gluten** 4,3 g, marchew 7,1 g, pietruszka korzeń 2,9 g, por 2,9 g, **seler korzeń** 1,4 g, ziemniaki 28,6 g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 1,1g, pietruszka natka 1,4 g.
Filety drobiowe, składniki; mięso z piersi kurczaka 91,4 g, **jaja** 11g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 5,4 g, **bulka tarta- zawiera gluten+ pszenicę + jaja**10,8 g, olej rzepakowy 10,8 g)
Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g, **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g)
Surówka: **seler** -50g, marchew -33,3 g, jabłko 100g, cukier 5g.
Kompot z owoców mieszanych (200ml), składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g)

Podwieczorek Naleśniki z dżemem, kakao

Naleśniki z dżemem, składniki; **mąka pszenna- zawiera gluten** 50g, **mleko** 2% 75g, **jajo** 30g, olej rzepakowy 8 g, dżem niskosłodzony 10 g, **śmietana- zawiera mleko** 18% 5 g .
Kakao, składniki; **mleko** 2% tłuszczu 200ml, **kakao** + cukier 2+8 g.

ŚRODA 05.09.2018 r.

I śniadanie Jogurt, pieczywo mieszane, parówka, ketchup, warzywa

Jogurt - zawiera mleko.
Pieczywo mieszane+ parówka + ketchup, pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + żyto + pszenicę= 60g, **masło- zawiera mleko** 10g, parówka (30 g) 93 % szynki wieprzowej, Sokołów, Ketchup(10 g), pomidor 40 g, koperek (0,5 g) .

II śniadanie Arbuz (100 g), herbata owocowa (200ml)

Obiad Rosół + mięso mielone z rosółu, leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków, surówka z marchwi i jabłka, kompot z owoców mieszanych

Rosół + mięso mielone z rosółu, składniki; włoszczyzna 100g, marchewka 7g, pietruszka korzeń 2 g, **seler korzeń** 3g, mięso z rosółu, kurczak mielony 50g, **makaron** dwujajeczny -**zawiera gluten + pszenicę + jaja** 25g, pietruszka, natka 2 g, przyprawy 1g.
Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków, składniki; **ser twarogowy- zawiera mleko** tłusty 64,3 g, **jaja** 5,4 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 17,8g, ziemniaki 21,4 g, skrobia ziemniaczana 1,8 g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 5,4 g, **bulka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 1,8 g, cukier 0,7 g.
Surówka z marchwi i jabłka, składniki; marchew 127,3 g, jabłko 54,5 g, cukier 5,4 g).
Kompot z owoców mieszanych(200ml), składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Kanapka z pasztetem pieczonym i warzywami, kakao

Kanapka z pasztetem pieczonym i warzywami, składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto** 50g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g, pasztet z drobiu 20g, papryka czerwona =40g, pietruszka natka + koperek 5g.)
Kakao, składniki; **mleko** 2% tłuszczu 200ml, **kakao** + cukier 2+8 g.

CZWARTEK 06.09.2018 r.

I śniadanie Płatki zbożowe na mleku, pieczywo mieszane z jajkiem na twardo i ogórkiem kiszonym

Płatki zbożowe na mleku, składniki; **płatki zbożowe – zawierają gluten** 8,0 g, **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g)

Pieczyczo mieszane z jajkiem na twardo i ogórkiem kiszonym, składniki; **pieczywo** ciemne i jasne – zawiera **gluten + pszenicę + żyto + jaja** 40g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g, **jajo** gotowane plastry 50g, ogórek kiszony =40g, pietruszka natka 0,5g),

II śniadanie Banan(100 g), herbata z cytryną (200 ml)

Herbata , składniki (200 ml); herbata, cukier +sok z cytryny 8+10 g.

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem , rolada z indyka , ziemniaki purée , surówka z białej kapusty, kompot z owoców mieszanych

Zupa pomidorowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw – pietruszka, **seler korzeń** , marchewka, por, 84,0g, marchewka 7g, pietruszka korzeń 2g, **seler korzeń** 3 g, koncentrat pomidorowy 30% -2,9g, cebula 2,0g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 1,0 g, **śmietana- zawiera mleko** 18 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,2 g, ryż 2,0g, cukier 0,4 g, pietruszka natka 0,4g.

Rolada z indyka, składniki; indyk 60 g, szpinak 20g, jaja 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, **bulka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, olej rzepakowy 8g.

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z białej kapusty, składniki; kapusta 70 g, marchew 20g, jabłko 5g, olej 6ml, przyprawy 1 g.

Kompot z owoców mieszanych (200ml), składniki ; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Kisiel z jabłkiem i śmietaną , kakao, biszkopty

Kisiel (150 g) z jabłkiem (50 g) i śmietaną, składniki; - **śmietana zawiera mleko**, 12 % tłuszczu 20g) ,

Kakao (200 ml), składniki; **mleko** 2% 200ml, kakao +cukier 2+8 g,

Biszkopty (15g)-**zawierają gluten + pszenicę + jaja**.

PIĄTEK 07.09.2018 r.

I śniadanie Płatki ryżowe na mleku , kanapka z żółtym serem i warzywami

Płatki ryżowe na mleku, składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 200 ml , płatki ryżowe 8,0 g.

Kanapka z żółtym serem , składniki; **pieczywo- zawiera gluten + pszenicę + żyto** ciemne i jasne= 40g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g, **ser- zawiera mleko** żółty plastry 25g, pomidor 40g, szczypiorek 5g.

II śniadanie Napój mleczny z owocami

Napój mleczny z owocami, składniki ; kefir- zawiera mleko, 2.5% tłuszczu 150g, owoce miękkie 46g, cukier 8g.

Obiad Zupa szczawiowa , dorsz , kotlet mielony , ziemniaki purée, surówka z kwaszonej kapusty , kompot z owoców mieszanych

Zupa szczawiowa, składniki: wywar z warzyw, marchewka, pietruszka, **seler korzeń**, por, cebula, – 60,0 g, fasola szparagowa 4,0 g, kalafior 8,0 g, kapusta biała 3,0g, marchew 7,0 g, pietruszka korzeń 2,0 g, por 3,0 g, **seler korzeń** 3,0 g, pomidor 8,0 g, ziemniaki 28,1 g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,0 g, szczaw 8 g.

Dorsz , kotlet mielony ,składniki; dorsz świeży, filety 85g, **jaja** 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + jaja** 8g, **mleko** 2% tłuszczu 15g, cebula 8g, **bulka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8 g , olej rzepakowy 18,5 g.

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kwaszonej kapusty, składniki ; kapusta kwaszona 75,0 g Jabłko 25,0 g Cebula 10,0 g Olej słonecznikowy 5,0 g Cukier 3,0 g)

Kompot z owoców mieszanych (200ml)- składniki ; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g)

Podwieczorek Galaretka z owocami , kawa z mlekiem, herbatniki

Galaretka z owocami , składniki; galaretka w proszku 15g, woda 80g, owoce sezonowe mix 30g,
śmietana- zawiera mleko 30% 10g, .
Kawa z mlekiem (200 ml), składniki; **mleko** 2% 200 ml, kawa Inka + cukier 2+8 g.
Herbatniki- zawierają gluten + pszenicę + jaja(30g).

II. TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK 10.09.2018 r.

I śniadanie Zupa mleczna z makaronem, kanapka z szynką

Zupa mleczna, składniki; **mleko**, 2% tłuszczu 200ml, cukier 5g, **makaron- zawiera gluten + jaja** 20g.
Kanapka z szynką , składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto + jaja**= 40g,
masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 10g, szynka 25g, plastry pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek.

II śniadanie Jabłko(100g), herbata owocowa (250 ml)

Obiad Zupa ogórkowa, Boeuf Strogonow, ziemniaki purée, surówka z kapusty pekińskiej z olejem , kompot z owoców mieszanych.

Zupa ogórkowa, składniki; ryż 8g, ogórek kwaszony 10,0 g, ziemniaki 27,9 g **masło- zawiera mleko**, 82% tłuszczu 1,4 g, **śmietana- zawiera mleko**, 18% tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,2 g , cukier 0,3 g.

Boeuf Strogonow, duszony ,składniki; wołowina 60g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 4g, olej rzepakowy 7,5 g, cebula 10g, koncentrat pomidorowy 1g, **śmietana- zawiera mleko** 12 % tłuszczu 10 g)

Ziemniaki purée ,składniki; ziemniaki 140,4 g , **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 100g, papryka 22g, jabłko 31g, olej rzepakowy 4g)

Kompot z owoców mieszanych (200ml) ,składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g)

Podwieczorek Ciasto drożdżowe z kruszonką , kakao

Ciasto (60g) składniki ; **mąka pszenna- zawiera gluten** 20g, drożdże 2 g, **mleko** 2% 10g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 4 g, cukier+ cukier waniliowy 4+1, **żółtka jaj** 4g.

Kruszonka; składniki **masło- zawiera mleko** +cukier +**mąka pszenna- zawiera gluten** 4+4+8g)

Kakao (200 ml składniki: mleko 2% 200ml, **kakao** +cukier 2+8 g.

WTOREK 11.09.2018 r.

I śniadanie Płatki kukurydziane z mlekiem , kanapka z żółtym serem

Płatki kukurydziane z mlekiem składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g, płatki 8,0 g.

Kanapka z żółtym serem składniki: **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto + jaja** =40g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g, **ser żółty** plastry – **zawiera mleko** 25g, pomidor+ szczypiorek 40+5g)

II śniadanie Marchewka (100 g), herbata owocowa(200 ml)

Obiad Zupa z fasolki szparagowej, pieczeń wieprzowa duszona, ziemniaki puree surówka z selera i jabłka z olejem, kompot.

Zupa z fasolki szparagowej składniki; wywar warzywny z marchewki, **seler**, pietruszki, pora 57g, fasola szparagowa 43g, marchew 7g, pietruszka korzeń 3g, por 3g, **seler korzeń** 1,4 g, ziemniaki 43 g, **śmietana- zawiera mleko** 12 % tłuszczu 5 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 0,9g, pietruszka natka 1,4 g)

Pieczeń wieprzowa duszona, składniki; wieprzowina łopatką 60g, **mąka pszenna- zawiera gluten + pszenicę** 1g, olej rzepakowy 5g, cebula 10 g.
Ziemniaki puree składniki; ziemniaki 140,4 g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g **Mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g)
Surówka z selera i jabłka z olejem składniki; seler 120g, jabłko 25g, olej słonecznikowy 8g, cukier 2g)
Kompot z owoców mieszanych (200ml), składniki ; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Pieczywo mieszane z pastą twarogowo-rybną, herbata

Pieczywo mieszane z pastą twarogowo-rybną składniki; **pieczywo mieszane zawiera gluten + pszenicę + żyto + jaja** = 40 g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 10g, ryba wędzona/makrela 30g, **ser biały półtłusty- zawiera mleko** 10g, ogórek kiszony 40g, szczypiorek 5 g,
Herbata (200 ml)składniki; herbata + cukier 8g +sok z cytryny10 g .

ŚRODA 12.09.2018 r.

I śniadanie Jogurt, pieczywo mieszane z masłem, jajecznicą

Jogurt **-zawiera mleko.**

Pieczywo mieszane z masłem składniki: **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto + jaja** =60g, **masło- zawiera mleko** 10g, ogórek zielony 40g, koperek 0,5 g.
Jajecznicą- **jaja** 50g, **masło- zawiera mleko**, 82 % tłuszczu 1,5 g , koperek 0,5g,)

II śniadanie Arbuz (100 g), herbata owocowa (200ml)

Obiad Rosół z mięsem, łazanki z kapustą, kompot.

Rosół + mięso mielone , składniki; włoszczyzna-marchew, **seler korzeń**, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula 100g, mięso z kurczaka mielone 40g, **makaron- zawiera gluten + jaja** 25g, pietruszka natka 2 g, Zioła 1g)
Łazanki z kapustą, składniki; **mąka pszenna- zawiera gluten** 23,5 g, **jaja** 6,7 g, kapusta biała 50g, boczek 8g, cebula 7 g,)
Kompot z owoców mieszanych (200ml), składniki ; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Budyń z sokiem malinowym , jabłko, herbata owocowa

Budyń składniki: **mleko** 2% tłuszczu 120 ml, budyń w proszku 15 g, cukier 10 g, sok malinowy 10 ml.
Jabłko(50 g,), herbata owocowa (200ml).

CZWARTEK 13.09.2018 r.

I śniadanie Zupa mleczna z płatkami 5 zbóż , kanapka z szynką i warzywami

Zupa mleczna z płatkami 5 zbóż, składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g, , **płatki- zawierają gluten + żyto + pszenicę + owies+ jęczmień** , 8,0 g,).
Kanapka z szynką- składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + żyto + pszenicę + jaja** = 40g, **masło- zawiera mleko**82% tłuszczu10g, szynka 25g, plastry pomidor + szczypiorek 40+5g.

II śniadanie Banan (100 g), herbata owocowa (200 ml)

Obiad Zupa ziemniaczana, Devolay , ziemniaki purée, surówka z białej kapusty, kompot z owoców mieszanych

Zupa ziemniaczana, składniki; wywar z jarzyn 60g, fasola szparagowa 4g, kalafior , kapusta biała 3 g, marchew 7g, pietruszka korzeń 2g, por 3g, **seler korzeń** 3g, pomidor 8g, ziemniaki 36,1g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 5 g, 1g, **śmietana- zawiera mleko** 18% tłuszczu 6g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1 g, pietruszka natka 0,6 g)
Devolay składniki; filet z kurczaka 50g, jajo7g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu3g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 8g, **bułka pszenna tarta- zawiera gluten + jaja** 12g, olej rzepakowy 8g, przyprawy 1g)

Ziemniaki puree składniki; ziemniaki 140,4 g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g **Mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g)
Surówka z białej kapusty , składniki: kapusta 70g, marchew 20g, jabłko 5 g, olej słonecznikowy 6 ml. , zioła 1 g).
Kompot z owoców mieszanych(200ml), składniki :owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Racuchy z jabłkami, kawa z mlekiem

Racuchy z jabłkami (170 g), składniki; **mąka pszenna- zawiera gluten** 30 g, **jajo** 12 g, jabłko 80 g, cukier puder 7 g, drożdże + mleko 2% 2+35ml , olej rzepakowy 8ml),
Kawa z mlekiem, składniki ;**mleko** 2% 200ml, kawa Inka + cukier 2+8 g)

PIĄTEK 14.09.2018 r.

I śniadanie Płatki zbożowe na mleku, pieczywo mieszane, pasta z sera białego

Płatki zbożowe na mleku, składniki ; **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g , **płatki zbożowe – zawierają gluten + żyto + pszenicę** 8,0 g.
Pieczywo mieszane, składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + żyto + pszenicę + jaja=** 40g, **pasta z sera białego; ser biały- zawiera mleko** półtłusty 30g, **śmietana- zawiera mleko** 18% 5g, rzodkiewka + szczypiorek 20+5g.

II śniadanie Napój mleczny z owocami

Napój mleczny z owocami, składniki ;kefir, 25 % tłuszczu 150g, owoce miękkie 46g, cukier 8g)

Obiad Zupa z zielonego groszku, dorsz panierowany, ziemniaki puree, surówka z kwaszonej kapusty, kompot z owoców mieszanych

Zupa z zielonego groszku ,składniki; wywar warzywny 57g, groszek zielony 43g, marchew 14,3 g, pietruszka korzeń 4,3g, por 5,7 g, **seler korzeń** 2,9 g, ziemniaki 28,6 g, **masło- zawiera mleko**, 82 % tłuszczu 1,4 g)
Dorsz panierowany, składniki ; dorsz świeży, filety 73,3 g, **Jaja**6,2 g **mąka pszenna- zawiera gluten** 8,3 g, **bulka tarta– zawiera gluten + pszenicę + jaja** 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.
Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło- zawiera mleko**82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.
Surówka z kwaszonej kapusty, składniki; kapusta kwaszona 75,0 g, jabłko 25,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.
Kompot z owoców mieszanych(200ml), składniki ;owoce miękkie 31,4 g, cukier 8g.

Podwieczorek Ryż z jabłkami , kawa z mlekiem

Ryż z jabłkami, składniki ; ryż biały -25g, jabłka 80g, cukier 5g, **śmietana- zawiera mleko** 30% 10g),
Kawa z mlekiem, składniki ; **mleko** 2% 200ml, kawa Inka + cukier 2+8 g

III. TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK 17.09.2018 r.

I śniadanie Płatki kukurydziane na mleku , kanapka z żółtym serem i warzywami

Płatki kukurydziane na mleku, składniki; **mleko** 3,2% 60g, płatki kukurydziane 9g.
Kanapka z żółtym serem , składniki; **pieczywo- zawiera gluten + żyto + pszenicę** ciemne i jasne =40g, **masło**82% tłuszczu10g, **ser żółty** plastry 25g, pomidor 40g, szczypiorek 5g)

II śniadanie Jabłko(100g), herbata owocowa (250 ml)

Obiad Żurek z ziemniakami , makaron z sosem bolonese, surówka z białej kapusty, kompot z owoców mieszanych

Żurek z ziemniakami, składniki; mąka żytnia 19g, pieczarka świeża 1,1g, ziemniaki 76,5 g, marchewka 7g, pietruszka korzeń 2 g, seler korzeń 3 g, czosnek 0,1g, słonina 2,0g, śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 8,0 g, pietruszka natka 0,4g).

Makaron z sosem bolonese, składniki :**makaron dwujajeczny- zawiera gluten + pszenicę +jaja** 35g ; **mąka pszenna - zawiera gluten** 24,7 g, **jaja** 2,5 g, **masło- zawiera mleko**82 % tłuszczu1,5 g, sos; mięso mielone wołowe 60g, cebula 8g, czosnek 0,5 g, pomidory 150g, oregano 0,1 g)

Surówka z białej kapusty : kapusta biała 70 g, marchew 20g, jabłko 5g, olej 6ml, przyprawy 1 g)

Kompot z owoców mieszanych(200ml) składniki: owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Ciasto z owocami , kawa z mlekiem

Ciasto z owocami (80g), składniki; (**mąka pszenna- zawiera gluten** 22g+ proszek do pieczenia1g, **jajo** 6g, cukier + cukier waniliowy 14+1 g, śmietana 18% 5g, olej rzepakowy 2 g, owoce miękkie 30g.

Kawa z mlekiem, składniki: **mleko** 2% 200ml, kawa Inka + cukier 2+8 g)

WTOREK 18.09.2018 r.

I śniadanie Płatki owsiane na mleku , kanapka z szynką i warzywami

Płatki owsiane na mleku , składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g, **płatki owsiane-** zawierają gluten + owies 8,0 g,)

Kanapka z szynką, składniki: **pieczywo- zawiera gluten + pszenicę + żyto** ciemne i jasne =40g, **masło- zawiera mleko**82% tłuszczu10g, szynka wieprzowa 25g/plastry, ogórek+ natka pietruszki 40g+5g)

II śniadanie Marchewka (100 g), herbata owocowa (250 ml)

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem, kotlet mielony z mięsa mieszanego ziemniaki purée , surówka z kapusty pekińskiej z olejem, kompot z owoców mieszanych

Zupa pomidorowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw 74,0g , marchewka 7g, pietruszka korzeń 2g, seler korzeń 3g, koncentrat pomidorowy 30% -2,9g, przecier pomidorowy 10 g, cebula 2,0g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 1,0 g, **śmietana- zawiera mleko**18 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,2 g, ryż 2,0g, cukier 0,4 g, pietruszka natka 0,4g .

Kotlet mielony z mięsa mieszanego, składniki: wieprzowina łopatka 54,9 g, wołowina pieczeń 25g, **jaja** 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + jaja** 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, **bulka tarta zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, olej rzepakowy 12 g.

Ziemniaki purée , składniki: ziemniaki 140,4 g , **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem , składniki: kapusta pekińska 100g, papryka 22g, jabłko 31g, olej rzepakowy 4g.

Kompot z owoców mieszanych(200ml) , składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Naleśniki z dżemem , kakao

Naleśniki z dżemem , składniki; **mąka pszenna- zawiera gluten** 50g, **mleko** 2% 75g, **jajo** 30g, olej rzepakowy 8 g, **dżem** niskosłodzony 10 g, **śmietana- zawiera mleko** 18% 5 g) .

Kakao , składniki; **mleko** 2% tłuszczu 200ml, **kakao** + cukier 2+8 g)

ŚRODA 19.09.2018 r.

I śniadanie Jogurt , pieczywo mieszane, parówka , ketchup, warzywa

Jogurt - zawiera mleko.

Pieczywo mieszane+ parówka + ketchup , **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + żyto + pszenicę** = 60g, **masło- zawiera mleko** 10g, parówka (30 g) 93 % szynki wieprzowej, Sokołów, Ketchup(10 g) , pomidor 40 g, koperek (0,5 g) .

II śniadanie Arbuz (100 g), herbata owocowa (250 ml)

Obiad Rosół z makaronem , pierogi z serem twarogowym i sosem jogurtowo owocowym , surówka z marchwi i jabłek , kompot z owoców mieszanych

Rosół + mięso mielone z rosółu, składniki; włoszczyzna 100g, marchewka 7g, pietruszka korzeń 2 g, **seler korzeń** 3g, mięso z rosółu, kurczak mielony 50g, **makaron** dwujajeczny -**zawiera gluten + pszenicę + jaja** 25g, pietruszka, natka 2 g, przyprawy 1g):

Pierogi z serem twarogowym i sosem jogurtowo owocowym składniki; **mąka pszenna- zawiera gluten** 25,3 g, **jaja** 1,8 g, **ser twarogowy- zawiera mleko** tłusty 50 g, **żółtka jaj** 4 g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 6g, cukier 9g .

Surówka z marchwi i jabłek składniki; marchew 127,3 g, jabłko 54,5 g, cukier 5,4 g)

Kompot z owoców mieszanych*(200ml) (owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g)

Podwieczorek Kanapka z pasztetem pieczonym i warzywami , kakao

Kanapka z pasztetem pieczonym i warzywami , składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto** = 40g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g, pasztet z drobiu 20g, papryka czerwona 40g, pietruszka natka + koperek 5g,)

Kakao , składniki; **mleko** 2% tłuszczu 200ml, **kakao** + cukier 2+8 g.

CZWARTEK 20.09.2018 r.

I śniadanie Płatki zbożowe na mleku, pieczywo mieszane z jajkiem na twardo i ogórkiem małosolnym i warzywami

Płatki zbożowe na mleku , składniki; **mleko** 3,2% tłuszczu 72,0 g , **płatki zbożowe zawierają gluten** , 8,0 g)

Pieczywo mieszane z jajkiem na twardo i ogórkiem małosolnym, składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto**,= 40g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g, **jajo** gotowane plastry 50g, ogórek kiszony – 40g, pietruszka natka 5g.

II śniadanie Banan (100 g), herbata owocowa (250 ml)

Obiad Zupa kalafiorowa , gulasz drobiowy, kasza jęczmienna na sypko z masłem, buraki zasmażane , kompot z owoców mieszanych

Zupa kalafiorowa , składniki; wywar z jarzyn- marchew pietruszka, **seler**, 60g, fasola szparagowa 4g, kalafior 8g, kapusta biała 3 g, marchew 7g, pietruszka korzeń 2g, por 3g, **seler korzeń** 3g, pomidor 8g, ziemniaki 28,1g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1g, **śmietana- zawiera mleko** 18% tłuszczu 6g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1 g, pietruszka natka 0,6 g)

Gulasz drobiowy, składniki ; mięso z indyka 70 g, olej rzepakowy 5ml, **mąka pszenna- zawiera gluten** 3g, cebula 3g, przyprawy 1g.

Kasza jęczmienna na sypko z masłem, składniki; **kasza jęczmienna- zawiera gluten** , perłowa 35 g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 2g,

Buraki zasmażane , składniki ;buraki 110g, olej rzepakowy 7g, cebula 4 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 2 g.

Kompot z owoców mieszanych (200ml) składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Kisiel z jabłkiem i śmietaną , kakao, biszkopty

Kisiel (150 g) z jabłkiem (50 g) i śmietaną, składniki; - **śmietana zawiera mleko**, 12 % tłuszczu 20g) ,

Kakao (200 ml), składniki; **mleko** 2% 200ml, kakao +cukier 2+8 g,

Biszkopty (15g)-**zawierają gluten + pszenicę + jaja**.

PIĄTEK 21.09.2018 r.

I śniadanie Płatki jęczmienne z bakaliami , kanapka z żółtym serem i warzywami

Płatki jęczmienne z bakaliami, składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g , **płatki jęczmienne- zawierają gluten** 8,0 g, **bakalie- zawierają orzechy włoskie** 5 g.

Kanapka z żółtym serem , składniki; **pieczywo- zawiera gluten + pszenicę + żyto** ciemne i jasne = 40g, **masło- zawiera mleko**82% tłuszczu10g, **ser- zawiera mleko** żółty plastry 25g, pomidor 40g, szczypiorek 5g.

II śniadanie Napój mleczny z owocami

Napój mleczny z owocami składniki; **kefir- zawiera mleko**, 2,5% tłuszczu 150g, owoce miękkie 46g, cukier 8g.

Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami , dorsz - kotlet mielony, ziemniaki purée, surówka z kwaszonej kapusty, kompot z owoców mieszanych

Barszcz czerwony z ziemniakami, składniki; włoszczyzna 75 g, buraki 50g, **mleko** 2 % tłuszczu 5g, **śmietana- zawiera mleko** 18 % tłuszczu 10g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 2g, ziemniaki 100g, przyprawy 1g)

Dorsz , kotlet mielony , składniki; dorsz świeży, filety 85g, **jaja**5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + jaja**8g, **mleko** 2% tłuszczu15g, cebula 8g, **bulka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8 g , olej rzepakowy 18,5 g)

Ziemniaki purée , składniki; ziemniaki 140,4 g , **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kwaszonej kapusty , składniki; kapusta kwaszona 75,0 g , jabłko 25,0 g , cebula 10,0 g , olej słonecznikowy 5,0 g , cukier 3,0 g.

Kompot z owoców mieszanych (200ml), składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Galaretka z owocami , kawa z mlekiem, herbatniki

Galaretka z owocami , składniki; galaretka w proszku15g, woda 80g, owoce sezonowe mix 30g, **śmietana- zawiera mleko**30% 10g, .

Kawa z mlekiem (200 ml), składniki; **mleko** 2% 200 ml, kawa Inka + cukier 2+8 g.

Herbatniki- zawierają gluten + pszenicę + jaja(30g)

IV. TYDZIEŃ

Poniedziałek 24.09.2018 r.

I śniadanie Zupa mleczna z makaronem , kanapka z szynką i warzywami

Zupa mleczna z makaronem, składniki; **mleko**, 2% tłuszczu 200m,l cukier 5g, **makaron- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 20g.

Kanapka z szynką , składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto + jaja** = 40g, **masło- zawiera mleko**82% tłuszczu 10g, szynka 25g, plastry pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek,

II śniadanie Jabłko(100 g) , herbata owocowa (200 ml)

Obiad Zupa koperkowa, gulasz drobiowy, makaron, surówka z kapusty pekińskiej z olejem, kompot z owoców mieszanych

Zupa koperkowa , składniki; wywar z warzyw – 60,0 g, fasola szparagowa 4,0 g, kalafior 8,0 g, kapusta biała 3,0g, marchew 7,0 g, pietruszka korzeń 2,0 g, por 3,0 g, **seler korzeń** 3,0 g, pomidor 8,0 g, ziemniaki 28,1 g, **masło- zawiera mleko**82 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,0 g, koperek 1 g)

Gulasz drobiowy, składniki ; pierś z kurczaka 70 g, Olej rzepakowy 5ml, **Mąka pszenna- zawiera gluten** 3g, Cebula 3g, Zioła 1g)
Makaron., składniki; **makaron dwujajeczny- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 32g)
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem , składniki; kapusta pekińska 100g, papryka 22g, jabłko 31g, olej rzepakowy 4g.
Kompot z owoców mieszanych (200ml) , składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Ciasto drożdżowe z kruszonką , kakao

Ciasto drożdżowe z kruszonką (60g), składniki ; **mąka pszenna- zawiera gluten** 20g, drożdże 2 g, **mleko** 2% 10g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 4 g, cukier +cukier waniliowy 4+1, **żółtka jaj** 4g,
Kruszonka; **masło- zawiera mleko** +cukier +**mąka pszenna- zawiera gluten** 4+4+8g) .
Kakao (200 ml), składniki; **mleko** 2% 200ml, kakao +cukier 2+8 g.

WTOREK 25.09.2018 r.

I śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi ,kanapka z żółtym serem

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, składniki; **Mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g, płatki kukurydziane 8 g.
Kanapka z żółtym serem, składniki: **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto+ jaja** = 40g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g, **ser żółty- zawiera mleko** plastry 25g, pomidor+ szczypiorek 40+5g.

II śniadanie Marchewka (100 g), herbata owocowa (200 ml)

Obiad Kapuśniak z kwaszonej kapusty, klopsiki duszone, kopytka, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców mieszanych.

Kapuśniak z kwaśnej kapusty , składniki: kapusta kwaszona 15 g, marchew 3,5 g pietruszka, korzeń 1,5 g, por 3,0 g **Seler, korzeń** 2,0 g, pomidor 10,0 g, cebula 0,2 g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,4 g **śmietana- zawiera mleko**, 18% tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,0 g, cukier 0,4 g , pietruszka, natka 0,4 g)
Klopsiki siekane z mięsa mieszanego , duszone , składniki: wieprzowina łopotka 44,9 g, wołowina pieczeń 25g, **jaja** 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 20g, cebula 2g, skrobia ziemniaczana 2g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 5g, olej rzepakowy 8 g.
Kopytka, składniki: ziemniaki 100g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 26 g, skrobia ziemniaczana 2,5 g).
Surówka z marchwi i jabłka, składniki; marchew 127,3 g, jabłko 54,5 g, cukier 5,4 g).
Kompot z owoców mieszanych*(200ml) (owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g)

Podwieczorek Kanapka z pastą twarogowo – rybną, herbata

Pieczywo mieszane z pastą twarogowo-rybną, składniki: **pieczywo mieszane- zawiera gluten + pszenicę + żyto** 50 g, **masło – zawiera mleko** 82 % tłuszczu 10g, ryba wędzona/makrela 30g, **ser biały- zawiera mleko** półtłusty 10g, ogórek kiszony 40g, szczypiorek 5 g,)
Herbata, składniki: (200 ml)(cukier +sok z cytryny 8+10 g).

ŚRODA 26.09.2018 r.

I śniadanie Jogurt, pieczywo mieszane z masłem i warzywami, jajecznica

Jogurt -**zawiera mleko**.
Pieczywo mieszane z masłem składniki: **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + pszenicę + żyto + jaja** 60g, **masło- zawiera mleko** 10g, ogórek zielony 40g, koperek 0,5 g.
Jajecznica ; **jaja** 50g, **masło- zawiera mleko**, 82 % tłuszczu 1,5 g , koperek 0,5g .

II śniadanie Pomarańcze (100 g), herbata owocowa (200ml)

Obiad Rosół + mięso mielone z rosółu, pierogi ruskie, surówka z białej kapusty, kompot z owoców mieszanych

Rosół + mięso mielone z rosółu, składniki; włoszczyzna 100g, marchewka 7g, pietruszka korzeń 2 g, **seler korzeń** 3g, mięso z rosółu, kurczak mielony 50g, **makaron** dwujajeczny -**zawiera gluten + pszenicę + jaja** 25g, pietruszka, natka 2 g, przyprawy 1g.

Pierogi ruskie, składniki; ziemniaki 56,2 g, **jaja** 1,6 g, **mąka pszenna** 10g, **ser twarogowy** tłusty 15,6 g, **masło** 82 % tłuszczu 4,7 g)

Surówka z białej kapusty, składniki; kapusta 70g, marchew 20g, jabłko 5 g, olej słonecznikowy 6 ml, zioła 1 g).

Kompot z owoców mieszanych(200ml), składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g.

Podwieczorek Budyń z sokiem malinowym, jabłko, herbata owocowa

Budyń składniki: **mleko** 2% tłuszczu 120 ml, budyń w proszku 15 g, cukier 10 g, sok malinowy 10 ml.

Jabłko(50 g,), herbata owocowa (200ml).

CZWARTEK 27.09.2018 r.

I śniadanie Zupa mleczna z płatkami 5 zbóż, kanapka z szynką i warzywami

Zupa mleczna z płatkami 5 zbóż, składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g, , **płatki- zawierają gluten + żyto + pszenicę + owies+ jęczmień** , 8,0 g,).

Kanapka z szynką- składniki; **pieczywo ciemne i jasne- zawiera gluten + żyto + pszenicę + jaja** =40g, **masło- zawiera mleko**82% tłuszczu10g, szynka 25g, plastry pomidor + szczypiorek 40+5g.

II śniadanie Banan (100 g), herbata owocowa (200 ml)

Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami, jajko w sosie koperkowym, ziemniaki purée, sałatka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych

Zupa ogórkowa z ziemniakami, składniki; ryż 8g, ogórek kwaszony 10,0 g, ziemniaki 27,9 g, **masło**82% tłuszczu 1,4 g, **śmietana**, 18% tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna** 1,2 g Cukier 0,3 g.

Jajko sos koperkowy, składniki; **jajo** gotowane 60g, sos koperkowy- wywar warzywny 24 g, koper 3g, **śmietana** 18% 2g, **mleko** 2% 6g, **mąka pszenna** 0,5, **masło** 82% tłuszczu 0,8g, sól pieprz)

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g, **masło** 82% tłuszczu 1,8 g, **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Sałatka z ogórka kiszzonego, składniki; ogórek kiszony 100g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g)

Kompot z owoców mieszanych (200ml), składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g)

Podwieczorek Naleśniki z serem twarogowym, kawa z mlekiem

Naleśniki z serem twarogowym, składniki; mąka pszenna 17,5 g, jaja 15g, mleko 2% tłuszczu 16,5 g, ser twarogowy tłusty 41,2 g, cukier 15g, masło 82 5 tłuszczu 6 g, olej rzepakowy 8 ml.

Kawa z mlekiem, składniki; mleko 2% 200ml, kawa Inka + cukier 2+8 g.

PIĄTEK 28.09.2018 r.

I śniadanie Płatki wielozbożowe z bakaliami, pieczywo mieszane z pastą z sera białego i warzywami

Płatki wielozbożowe z bakaliami, składniki; **mleko**, 3,2% tłuszczu 72,0 g Płatki 8,0 g, **bakalie** 5 g)

Pieczywo mieszane pieczywo ciemne i jasne 70g, składniki; **pieczywo zawiera gluten + pszenicę + żyto**=40g, **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 10g,

Pasta z sera białego, składniki; **ser biały zawiera mleko** półtłusty30g, **śmietana- zawiera mleko**18% 5g, rzodkiewka + szczypiorek 20+5g.

II śniadanie Napój mleczny z owocami

Napój mleczny z owocami, składniki; kefir – zawiera mleko, 2.5% tłuszczu 150g, owoce miękkie 46g, cukier 8g.

Obiad Zupa pieczarkowa , dorsz po grecku , ziemniaki purée, surówka z kwaszonej kapusty , kompot z owoców mieszanych

Zupa pieczarkowa , składniki; wywar z warzyw 80g , marchewka 7g, pietruszka korzeń 2g, seler korzeń 3g , pieczarka świeża 8,8 g, cebula 2g, **masło** 82% tłuszczu 1,2 g, **śmietana** 18% tłuszczu 6g, **mąka pszenna** 1,2 g, pietruszka natka 0,4 g)

Dorsz po grecku , składniki; dorsz świeży, filety 100g, olej rzepakowy 11,6 g, **mąka pszenna** 2,5 g, marchew 16,1 g, **seler**, korzeń 10,7 g, pietruszka, korzeń 5,4 g, cebula 7,1 g, koncentrat pomidorowy 30 % 2 g, pietruszka natka 2 g.)

Ziemniaki purée , składniki; ziemniaki 140,4 g , **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g)

Surówka z kwaszonej kapusty , składniki; kapusta kwaszona 75,0 g , jabłko 25,0 g cebula 10,0 g , olej słonecznikowy 5,0 g , cukier 3,0 g)

Kompot z owoców mieszanych(200ml) , składniki; owoce miękkie 31,4 g, cukier 8 g)

Podwieczorek Ryż z jabłkami , kawa z mlekiem

Ryż z jabłkami, składniki; ryż biały -25g, jabłka 80g, cukier 5g, **śmietana** 30 %- **zawiera mleko** ,10g,

Kawa z mlekiem, składniki; **mleko** 2% 200ml, kawa Inka + cukier 2+8 g.

Uwaga: produkty w nawiasach „wytłuszczone” to alergeny.

Kraków, dn. 29.08.2018 r.

Zatwierdzam

Zarząd Spółdzielni Socjalnej STYL i SMAK