***JADŁOSPIS MALI ODKRYWCY***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data*** | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***Pierwsze danie***  ***Drugie danie*** | ***Podwieczorek*** | ***Wartości odżywcze*** |
| ***03.10.2022r Poniedziałek*** | **Ryż** na mleku 250ml  **pieczywo kukurydziane 25g masło 82%** tłuszczu 3g **pierś z indyka** 20g  pomidor ogórek kiszony **herbata** słodzona miodem 250ml | Winogrona/  brzoskwinia/ gruszka 100g | **Rosół domowy z makaronem z dodatkiem zieleniny**  250ml ( marchew, ziemniaki, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek, makaron, pieprz czarny cały, nać, ćwiartka, szponder, skrzydło z kurczaka, porcja rosołowa )  **Pulpety z mięsa mieszanego z natką pietruszki** \*\* 60g ( jajko, bułka sucha, bułka tarta, natka, karkówka, filet drobiowy)  **Ziemniaki** 100g  **Mizeria z ogórka ze szczypiorkiem** 50g (ogórek, szczypior, jogurt naturalny2%)/**rzodkiewka**  **Kompot owocowy**/ woda niegazowana 250ml | Maślanka brzoskwiniowa 150ml | **Energia: 635,78 kcal**  **Białko: 15,66**  **Tłuszcze: 36,02**  **Węglowodany:48,31** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Mleko** |  | **Pszenica Mleko Seler Jajko** | **Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** kukurydziane 50g **pierś z indyka** 40g  pomidor ogórek kiszony **herbata** słodzona miodem 250ml | Winogrona/  brzoskwinia/ gruszka 100g | **Rosół domowy z makaronem z dodatkiem zieleniny**  250ml ( marchew, ziemniaki, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek, makaron, pieprz czarny cały, nać, ćwiartka, szponder, skrzydło z kurczaka, porcja rosołowa )  **Pulpety z mięsa mieszanego z natką pietruszki** \*\* 60g ( jajko, bułka sucha, bułka tarta, natka, karkówka, filet drobiowy)  **Ziemniaki** 100g  **Mizeria z ogórka ze szczypiorkiem** 50g (ogórek, szczypior, oliwa z oliwek)/**rzodkiewka**  **Kompot owocowy**/ woda niegazowana 250ml | Koktajl brzoskwiniowy\* 150ml | **Energia: 527,25 kcal**  **Białko: 12,55**  **Tłuszcze: 34,15**  **Węglowodany:53,30** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica** |  | **Pszenica Seler Jajko** |  |  |
| ***04.10.2022r Wtorek*** | **Zacierka** na mleku 250ml **pieczywo** żytnie 25g  **masło 82%** tłuszczu 3g  **pasta z pieczonego dorsza**\* (ryba, szczypior, jajko, ser żółty, musztarda, jogurt) 20g ogórek kwaszony papryka żółta  **herbata** z limonką 250ml | Jabłko/  arbuz/mandarynka 100g | **Zupa brokułowa z ziemniakami**  250ml (ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, jogurt)  **Sos mięsno- warzywny\*\*** 60g (schab wp, pieprz czarny, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)  **Kasza bulgur** 100g  **Surówka z selera marchwi jabłka** 50g( marchew, cebula, jogurt naturalny 2%, jabłko, seler, rodzynki)/**rukola**  **Kompot z aronii /** woda niegazowana 250ml | Ciasto marchewkowe\* | **Energia: 756,48 kcal**  **Białko: 14,74**  **Tłuszcze: 27,85**  **Węglowodany:57,41** |
| ***Alergeny*** | **Mle. Psz. Ryba Jajko** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Pszenica jajko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo żytnie** 50g  **pasta z pieczonego dorsza**\* (ryba, szczypior, jajko, oliwa) 40g  ogórek kwaszony papryka żółta  **herbata** z limonką 250ml | Jabłko/  arbuz/ mandarynka 100g | **Zupa brokułowa z ziemniakami** 250ml (ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać)  **Sos mięsno- warzywny\*\*** 60g (schab wp, pieprz czarny, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)  **Kasza bulgur** 100g  **Surówka z selera marchwi jabłka** 50g( marchew, cebula, jabłko, seler, rodzynki)/ **rukola**  **Kompot z aronii /** woda niegazowana 250ml | Ciasto marchewkowe\* | **Energia: 642,42 kcal**  **Białko: 13,58**  **Tłuszcze: 24,12**  **Węglowodany:62,30** |
| ***Alergeny*** | **Jajko Pszen. Ryba** |  | **Seler Pszenica Jajko** | **Pszenica Jajko** |  |
| ***05.10.2022r***  ***Środa*** | **Płatki jęczmienne** na mleku 250ml  **pieczywo** wielozbożowe 25g **masło 82%** tłuszczu 3g,  **ser edamski 20g**  rzodkiewka ogórek kwaszony  **herbata** z miętą z cytryną 250ml | Gruszka/banan/ jabłko 100g | **Zupa krem z pieczonej dyni z grzankami** 250ml **(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, jogurt, dynia, pieprz czarny mielony, bułka)  **Pierogi z mięsem z ciecierzycą z prażoną cebulką**  120g (mąka pszenna, mięso drobiowe, ciecierzyca, czosnek, cebula, oliwa)  **Surówka z pora i marchewki** 50g ( por, marchewka, jabłko, jogurt naturalny)**papryka**  **Kompot jabłkowy /**woda niegazowana 250ml | Jabłko po królewsku\* | **Energia: 670,89 kcal**  **Białko: 10,83**  **Tłuszcze: 35,05**  **Węglowodany:54,12** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** wielozbożowe 50g **polędwica miodowa** 40g rzodkiewka ogórek kwaszony  **herbata** z miętą z cytryną 250 ml | Gruszka /banan/ jabłko 100g | **Zupa krem z pieczonej dyni z grzankami** 250ml **(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, dynia, pieprz czarny mielony, bułka)  **Pierogi z mięsem z ciecierzycą z prażoną cebulką**  120g (mąka pszenna, mięso drobiowe, ciecierzyca, czosnek, cebula, oliwa)  **Surówka z pora i marchewki** 50g ( por, marchewka, jabłko, oliwa z oliwek) **papryka**  **Kompot jabłkowy /**woda niegazowana 250ml | Jabłko po królewsku\* | **Energia: 566,98 kcal**  **Białko: 8,54**  **Tłuszcze: 33,47**  **Węglowodany:57,95** |
| ***Alergeny*** | **Soja Pszenica** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***06.10.2022r Czwartek*** | **Owsianka** górska na mleku 250ml  **pieczywo** mieszane 25g **masło 82%** tłuszczu 3g **schab pieczony**\*20g rzodkiewka pomidor  **herbata** zielona 250ml | Jabłka/ mandarynka/ kiwi 100g | **Zupa pieczarkowa z ziemniakami z koperkiem** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, cebula, jogurt, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, pieczarki, koper, ziemniaki)  **Leczo drobiowe z warzywami** \*60g (filet drobiowy, cebula , cukinia, papryka, olej, pieprz czarny mielony, natka pietruszki)  **Ryż na sypko** 100g  **Bukiet warzyw na parze** 50g**/ ogórek zielony**  **Kompot wiśniowy/** woda niegazowana 250ml | Chałka z masłem 50g | **Energia: 670,85 kcal**  **Białko: 17,72**  **Tłuszcze: 25,37**  **Węglowodany:56,91** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszen. Jajko** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Psz. Mleko. Jaj** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo mieszane** 50g **schab pieczony\*** 40g rzodkiewka pomidor  **herbata** zielona 250ml | Jabłko/ mandarynka/ kiwi 100g | **Zupa pieczarkowa z ziemniakami z koperkiem** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, pieczarki, koper, ziemniaki)  **Leczo drobiowe z warzywami** \*60g (filet drobiowy, cebula , cukinia, papryka, olej, pieprz czarny mielony, natka pietruszki)  **Ryż na sypko** 100g  **Bukiet warzyw na parze** 50g/ **ogórek zielony**  **Kompot wiśniowy/** woda niegazowana 250ml | Chrupki kukurydziane | **Energia: 559,38 kcal**  **Białko: 14,00**  **Tłuszcze: 16,49**  **Węglowodany:69,52** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Soja Jajko** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***07.102022r***  ***Piątek*** | **Muszelki**  na mleku 250ml **pieczywo** graham 25g  **masło 82%**  **sałatka jarzynowa\***  **herbata**  rumiankowa 150ml | Jabłko/ śliwka/ melon 100g | **Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki** 250ml  (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidory krojone, passata, )  **Zrazy rybne z marchewką z natką pietruszki** \*\* 60g( ryba, jajko, bułka tarta, bułka sucha, cebula, natka, koper)  **Ziemniaki** 100g  **Surówka z kapusty kwaszonej z marchewką** 50g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa z oliwek , pieprz) **pomidor**  **Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana 250ml | Mus jabłkowo- dyniowy\* 150ml | **Energia: 676,22 kcal**  **Białko: 16,05**  **Tłuszcze: 20,27**  **Węglowodany:63,67** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszen. Jajko** |  | **Seler Pszenica Ryba Jajko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** graham 25g **sałatka jarzynowa\***  **herbata** rumiankowa 150ml | Jabłko/  śliwka/melon 100g | **Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki** 250ml  (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidory krojone, papryka, kapusta)  **Zrazy rybne z marchewką z natką pietruszki** \*\* 60g( ryba, jajko, bułka tarta, bułka sucha, cebula, koper)  **Ziemniaki** 100g  **Surówka z kapusty kwaszonej i marchewki** 50g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa z oliwek , pieprz) **pomidor**  **Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana 250ml | Mus jabłkowo- dyniowy\* 150ml | **Energia: 580,92 kcal**  **Białko: 14,70**  **Tłuszcze: 16,85**  **Węglowodany:68,45** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Jajko Soja** |  | **Seler Pszenica Ryba Jajko** |  |  |

 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data*** | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***Pierwsze danie***  ***Drugie danie*** | ***Podwieczorek*** | ***Wartości odżywcze*** |
| ***10.10.2022r Poniedziałek*** | **Płatki ryżowe** na mleku 250ml  **pieczywo** mieszane 25g **masło 82% tłuszczu 3g**  **pasta mięsno serowa\*** 20g  rzodkiewka pomidor ogórek **herbata** z miodem 250ml | Jabłko/ gruszka /mandarynka 100g | **Zupa ogórkowa** **z ziemniakami** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, cebula, ogórek kwaszony, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, koper, jogurt)  **Kurczak w sosie paprykowo - pomidorowym** \*\*( filet, papryka, listek, ziele, passata pomidorowa, jogurt)  **Makaron brązowy** 80g  **Surówka z marchewki z chrzanem** 50g ( marchew, jabłko, jogurt naturalny2%, chrzan, cebula) **papryka**  Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml | Jogurt truskawkowy\* 150ml herbatniki | **Energia: 725,69 kcal**  **Białko: 12,38**  **Tłuszcze: 30,11**  **Węglowodany:57,00** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Mleko** |  | **Pszenica Mleko Seler Jajko** | **Pszenica Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** mieszane 50g **szynka drobiowa** 40g  rzodkiewka pomidor ogórek **herbata** z miodem 250ml | Jabłko/ gruszka /mandarynka 100g | **Zupa ogórkowa** **z ziemniakami** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, cebula, ogórek kwaszony, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, koper)  **Kurczak w sosie paprykowo - pomidorowym** \*\*( filet, papryka, listek, ziele, passata pomidorowa, )  **Makaron brązowy** 80g  **Surówka z marchewki z chrzanem** 50g ( marchew, jabłko, chrzan, cebula, oliwa) **papryka**  Kompot wieloowocowy/ woda niegazowana 250ml | Mus truskawkowy\* 150ml herbatniki | **Energia: 636,25 kcal**  **Białko: 14,23**  **Tłuszcze: 24,97**  **Węglowodany:52,36** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Soja** |  | **Pszenica Seler** | **Pszenica** |  |
| ***11.10.2022r Wtorek*** | **Gwiazdki** na mleku 250ml **pieczywo** żytnie 25g masło 82% tłuszczu 3g  **jajko gotowane** 40g  ogórek kwaszony papryka **herbata** z dzikiej róży 250ml | Jabłko/  banan  /pomarańcze 100g | **Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z kiełbaską z ziemniakami** 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, pomidory, ziemniaki, kapusta, kiełbaska)  **Pulpeciki wieprzowo – drobiowe duszone w jarzynach \*\*** 60g (filet drobiowy, szynka wp, jajko, cebula, pietruszka, seler, marchew, olej, bułka sucha, mąka, pieprz)  **Kasza gryczana** 80g  **Marchewka mini na parę** 50g / **pomidor**  **Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 250ml | Ciasto biszkoptowe ze śliwką\* 50g | **Energia: 723,25 kcal**  **Białko: 27,92**  **Tłuszcze: 28,23**  **Węglowodany:48,96** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Mleko Jajko Pszen.** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** żytnie 50g  **jajko gotowane** 40g  ogórek kwaszony papryka **herbata** z dzikiej róży 250ml | Jabłko/  banan  pomarańcze 100g | **Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z kiełbaską z ziemniakami** 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, pomidory, ziemniaki, kapusta, kiełbaska)  **Pulpeciki wieprzowo – drobiowe duszone w jarzynach \*\*** 60g (filet drobiowy, szynka wp, jajko, cebula, pietruszka, marchew, seler, olej, bułka sucha, chrzan, mąka, pieprz)  **Kasza gryczana** 80g  **Marchewka mini na parę** 50**g/ pomidor**  **Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 250ml | Chrupki kukurydziane | **Energia: 720,83 kcal**  **Białko: 17,70**  **Tłuszcze: 23,45**  **Węglowodany:45,06** |
| ***Alergeny*** | **Jajko Pszenica** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***12.10.2022r***  ***Środa*** | **Płatki górskie** na mleku 250ml  **pieczywo** wielozbożowe 25g **masło 82%** tłuszczu 3g  **pasta z tuńczyka\*** papryka ogórek kiszony  **herbata** z imbirem i cytryną 250ml | Arbuz/ borówka gruszka 100g | **Zupa gulaszowa ziemniakami** 250ml **(** marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, pieprz czarny mielony, schab, pomidory krojone)  **Mini pyzy ziemniaczane z prażona cebulką 120g** (mąka pszenna, olej, ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana)  **Surówka z białej rzepy 50g** ( rzepa, marchew, cebula, jabłko, jogurt) **roszponka**  **Kompot jabłkowy /**woda niegazowana 250ml | Kefir z konfiturą wiśniową\* | **Energia: 721,48 kcal**  **Białko: 13,24**  **Tłuszcze: 26,45**  **Węglowodany:58,95** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica Jaj. Ryba** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** wielozbożowe 50g  **pasta z tuńczyka**\* 20g papryka ogórek kiszony **herbata** z imbirem i cytryną 250ml | Arbuz/ borówka/ gruszka 100g | **Zupa gulaszowa ziemniakami** 250ml **(** marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, pieprz czarny mielony, schab, pomidory krojone)  **Mini pyzy ziemniaczane z prażona cebulką 120g** (mąka pszenna, olej, ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana)  **Surówka z białej rzepy 50g** ( rzepa, marchew, cebula, jabłko, oliwa z oliwek**) roszponka**  **Kompot jabłkowy /**woda niegazowana 250ml | Jabłko tarte | **Energia: 732,72 kcal**  **Białko: 18,48**  **Tłuszcze: 21,45**  **Węglowodany:60,08** |
| ***Alergeny*** | **Soja Pszenica Jajko Ryba** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***13.10.2022r Czwartek*** | **Płatki orkiszowe** na mleku 250ml  **pieczywo** mieszane 25g **masło 82%** tłuszczu 3g **kiełbasa** żywiecka 20g pomidor ogórek zielony  **herbata** malinowa 250ml | Jabłka/ banan / pomarańcze 100g | **Zupa krem z zielonego groszku z grzankami** 250ml ( pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, śmietana 18%, groszek zielony)  **Ziemniaki** 100g  **Pieczeń rzymska z jajkiem** \*\* 60g ( karkówka, jajko, bułka, cebula, oliwa)  **Surówka z buraka czerwonego**  50g (burak, jabłko, cebula, oliwa z oliwek) /**rzodkiewka**  **Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Sałatka owocowa | **Energia: 731,78 kcal**  **Białko: 15,52**  **Tłuszcze: 34,68**  **Węglowodany:55,45** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** mieszane 50g kiełbasa żywiecka 20g pomidor ogórek zielony  **herbata** malinowa 250ml | Jabłko/ banan / pomarańcze 100g | **Zupa krem z zielonego groszku z grzankami** 250ml ( pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, groszek zielony)  **Pieczeń rzymska z jajkiem**\*\* 60g ( karkówka, jajko, bułka, cebula, oliwa)  **Ziemniaki** 100g  **Surówka z buraka czerwonego**  50g (burak, jabłko, cebula, oliwa z oliwek)/ **rzodkiewka**  **Kompot wieloowocowy/** woda niegazowana150ml | Sałatka owocowa | **Energia: 617,72 kcal**  **Białko: 14,87**  **Tłuszcze: 33,25**  **Węglowodany:51,88** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Soja** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***14.10.2022r***  ***Piątek*** | **Płatki kukurydziane** na mleku 250ml  **pieczywo** mieszane 25g **masło 82%** tłuszczu 3g  **twarożek z dżemem** 20g  **herbata** żurawinowa 250ml | Jabłko/  brzoskwinia/ winogrona 100g | **Zupa koperkowa z ryżem** 250ml (buraki, kapusta, fasola, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony, )  **Kotlety z cukinii z kaszy kuskus z buraczkowym dipem** 120 g ( cukinia, kasza kuskus, cebula, oliwa, buraki, jogurt, czosnek)/ **ogórek zielony**  **Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana | Kanapka dekoracyjna\* | **Energia: 567,97 kcal**  **Białko: 12,67**  **Tłuszcze: 21,79**  **Węglowodany:65,53** |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Seler Pszenica Ryba Jajko** | **Mleko Pszenica** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo** mieszane 50g  **dżem owocowy** 20g  **herbata** żurawinowa 250ml | Jabłko/ brzoskwinia/ winogrona 100g | **Zupa koperkowa z ryżem** 250ml (buraki, kapusta, fasola, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony)  **Kotlety z cukinii z kaszy kuskus z buraczkowym dipem** 120 g ( cukinia, kasza kuskus, cebula, oliwa, buraki, jogurt, czosnek)/ **ogórek zielony**  **Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana 250ml | Kanapka dekoracyjna\* | **Energia: 523,38 kcal**  **Białko: 12,68**  **Tłuszcze: 20,40**  **Węglowodany:66,92** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica** |  | **Seler Pszenica Ryba Jajko** | **Pszenica** |  |

***\*- własny wypiek/ wyrób \*\*- potrawy pieczone w piecu konwekcyjno- parowym z dodatkiem małej ilości tłuszczu***

***W zakładzie używa się zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jajka, ryby, orzechy, seler, gorczyca, sezam, dwutlenek siarki i siarczany, łubin i mięczaki.***

***Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1160/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady*** ***Europejskiej. Potrawy doprawiane są naturalnymi przyprawami.*** 