***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** 20gpomidor 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** 40gpomidor 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\*** 20grzodkiewka 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** 40gogórek 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.*** 