

## Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-05-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Przedszkole 2021/2022 (grupa)</b> 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 46) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 156)
Norma na energię dla podanej grupy:	1308.91 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-05-23		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Serek twarogowy jogurtowy 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Szynka wiejska 30.00g</li> <li>Pomidory krojone 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko UHT 2% 1%</b>, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Chleb z dynią 70.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li><b>Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Sałata 65%, <b>Jogurt naturalny 25%</b>, Szczypiorek 11%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Drożdżówka z jabłkiem 55.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>

I śniadanie

podwieczorek

## Dzień: 2 - Wtorek, 2022-05-24 obiad

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko UHT 2% 91%</b>, Płatki kukurydziane 9%</li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Kiełbasa krakowska 30.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>6. Rzodkiewka 20.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa barszcz czerwony 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Burak 20%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Wołowina szponder 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko UHT 2% 1%</b>, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Chleb mazowiecki 70.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Podudzie z kurczaka pieczone 100.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Podudzie z kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, <b>Vegeta natur 0%</b>, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>5. <b>Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ogórek 83%, <b>Jogurt grecki 10%</b>, Cebula 7%</li> <li>6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>2. <b>Podpłomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Dzień: 3 - Środa, 2022-05-25

I śniadanie

obiad

podwieczorek

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko 2% 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>2. <b>Chałki zdobne 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Dżem 100% z owoców 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Marchew 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko 2% 1%</b>, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Chleb mazowiecki 40.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Gulasz z szynki 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</li> <li>4. Kasza jęczmienna 50.00g</li> <li>5. <b>Surówka z marchewki i pora 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko 10%, <b>Jogurt grecki 3%</b>, <b>Majonez Kielecki 2%</b></li> <li>6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 150.00g</li> </ol> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

## Dzień: 4 - Czwartek, 2022-05-26 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko 2% 95%</b>, Kakao 2%, Cukier 2%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1%</li> <li>Szczypiorek 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa owocowa z makaronem 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka owocowa mrożona 20%, <b>Makaron KNORR muszelki 12%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> 4%, Cukier 2%, <b>Mleko 2% 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Kotlet schabowy 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, <b>Bułka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Mleko UHT 2% 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 80.00g składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 0%, Miód pszczeli 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 150.00g</li> <li><b>Ciasteczka owsiane 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> </ol>
Dzień: 5 - Piątek, 2022-05-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki ryżowe na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko 2% 91%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne 9%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Pasta rybna 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba)</b> składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko 2% 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%</li> <li><b>Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Leczo 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Kielbasa podwawelska 25%, Cukinia 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pomidory obierane całe puszką 10%, Cebula 5%, Papryka zielona 3%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Koncentrat pomidorowy . 3%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Vegeta natur 0%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 150.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-05-30 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Serek twarogowy z ziołami a 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Kiełbasa szynkowa 30.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 20.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko 2% 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li><b>Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Ryż z truskawkami (mrożonymi) 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b></li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 150.00g</li> <li><b>Herbatniki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>
<b>Dzień: 7 - Wtorek, 2022-05-31</b>		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Grzanki z żółtym serem i szynką 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Bułka wyborowa 59%</b>, <b>Ser żółty 24%</b>, Szynka drobiowa 18%</li> <li>Papryka czerwona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Noga (udo) kurczaka 2%, Brukselka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mleko UHT 2% 1%</b>, Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa żółta 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Groszek zielony mrożony 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Winogrona 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Środa, 2022-06-01 obiad**

I śniadanie	podwieczorek
-------------	--------------

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko 2% 95%</b>, Kakao 2%, Cukier 2%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Szynka drobiowa 40.00g</li> <li>Pomidory krojone 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa 250.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki Średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b></li> <li><b>Chleb żytni 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Frytki z piekarnika 250.00g składniki: Ziemniaki Średnio 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Śliwki 200.00g</li> </ol>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

**Dzień: 9 - Czwartek, 2022-06-02**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki gryczane na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko UHT 2% 91%</b>, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Pasztet wieprzowy 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> 5. Ogórek 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kapuśniak mazurski 250.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Kapusta kwaszona 42%, Ziemniaki Średnio 17%, Marchew 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 4%, Kielbasa podwawelska 4%, Por 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%</li> <li><b>Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Spaghetti 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, <b>Makaron spaghetti 14%</b>, <b>Makaron L pełne ziarno spaghetti 9%</b>, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka Żółta 3%, Papryka zielona 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski z owocami 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2022-06-03 obiad**

## I śniadanie

## podwieczorek

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2%
2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
3. **Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
5. **Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: Jaja kurze całe 100%
6. Rzodkiewka 20.00g
7. Szczypiorek 15.00g

1. **Zupa krupnik z kaszą bulgur 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki Średnio 30%, **Kasza bulgur 3%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Racuchy z rabarbarem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 33%**, **Jaja kurze całe 20%**, **Jogurt naturalny 2,8% 13%**, Rabarbar 13%, Woda mineralna gazowana S 13%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%
4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Arbuź 200.00g

