

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>01.09</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i pastą twarogową z miodem naturalnym ( <b>twaróg, jogurt naturalny, miód</b> ), <b>kawa zbożowa z mlekiem</b> i miodem 150ml II śniadanie: <b>Jajecznica na maśle</b> 50g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (kości wędzone, kapusta, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, cebula, przyprawy, zioła)	Chili sin carne (czerwona fasola, soczewica, pomidory, cebula żółta i czerwona, czerwona papryka, ciecierzycza, marchew, kukurydza, , zioła przyprawy), ryż paraboliczny, kompot wieloowocowy 200 ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
<b>02.09</b> Środa	I śniadanie: Bułeczka maślana 1/2 - <b>własnego wyrobu</b> (drożdże, <b>masło, mleko, mąka pszenna, sól, miód naturalny</b> ) z <b>masłem</b> i konfiturą śliwkową – <b>własnego wyrobu</b> , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Minestrone z drobnym makaronem (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidory, groszek, cebula, zioła, przyprawy, <b>makaron z pszenicy durum</b> )	Kotlecik mielony <b>Z PIECA</b> (mięso drobiowe, <b>jaja</b> , cebula, <b>bułka tarta</b> , zioła przyprawy); młode ziemniaki z koprem, surówka z marchewki i jabłuszka (marchew, jabłko, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Budyń waniliowy ( <b>mleko</b> , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z musem truskawkowym 20g II: Owoc
<b>03.09</b> Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem</b> i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i pasztetem (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, <b>kakao</b> z miodem 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ke-tchup	Zupa marchewkowa (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Naleśniczki amerykańskie – pancakes - smażone bez tłuszczu ( <b>mąka pszenna, maślanka, jaja</b> , olej rzepakowy, proszek do pieczenia) z musem malinowym; woda z cytryną i miętą 200ml	I: Koktajl truskawkowy na <b>jogurcie naturalnym</b> 150g II: Owoc
<b>04.09</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i jajem, pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Zupa buraczkowa ( <b>masło</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, buraki, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Nuggetsy z łososia <b>Z PIECA</b> ( <b>łosoś</b> , przyprawy cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy), młode ziemniaki z koprem; surówka z młodej kapusty, kukurydzy i kopru z <b>winegret</b> , kompot wieloowocowy 200 ml	I: Murzynek - wypiek własny ( <b>mąka pszenna</b> , margaryna do pieczenia, cukier, <b>jaja</b> , kakao, proszek do pieczenia) II: Owoc

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenno, razowi ze słonecznikiem pszenno.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

**Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka ( drobny makaron, trybowany kurczak itp.)**

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>07.09</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i serem żółtym</b> , ogórek, papryka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Jajecznica na maśle</b> 50g	Zupa pomidorowa (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, pomidory, zioła, przyprawy) z lanymi kluskami ( <b>mąka pszenna, mleko, jaja</b> )	Kotlecik drobiowy mielony w sezamie <b>Z PIECA</b> (mięso z kurczaka, <b>jaja</b> , zioła przyprawy, <b>bułka tarta, sezam</b> ), młode ziemniaki z koprem, zielona fasolka szparagowa na parze, woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Ryż na mleku (ryż, <b>mleko</b> , miód naturalny) 150 g z mussem truskawkowym 20g II: Owoc
<b>08.09</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i jajem</b> sałata, szczypior, <b>kakao</b> z miodem 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Zupa Shreka – krem brokułowo-groszkowy ( <b>masło</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuł, groszek, ziemniaki, cebula, zioła, przyprawy)	Kotlet warzywny <b>Z PIECA</b> (marchew, kalafior, brokół, groszek, <b>jajo, bułka pszenna</b> , przyprawy), młode ziemniaki z koprem, zielona fasolka szparagowa na parze, kompot wieloowocowy 200ml	I: <b>Kasza manna</b> na <b>mleku</b> 150g z mussem malinowym 20g II: Owoc
<b>09.09</b> Środa	Bułeczka maślana 1/2 - <b>własnego wyrobu</b> (drożdże, <b>masło, maślanka, mąka pszenna</b> , sól, miód naturalny) z <b>masłem</b> i konfiturą truskawkową - <b>własnego wyrobu</b> , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Zupa owocowa z drobnym makaronem i jogurtem naturalnym (wiśnie, truskawki, śliwki, skrobia ziemniaczana, <b>jogurt naturalny, makaron z pszenicy durum</b> )	Bitki z piersi kurczaka w sosie własnym (mięso z kurczaka, mąka ryżowa, cebula, przyprawy), <b>kasza jęczmienna</b> , surówka z buraczków (buraki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Koktajl brzoskwinowy na <b>jogurcie naturalnym</b> 150g II: Owoc
<b>10.09</b> Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Twarożek ze śmietaną</b> i miodem 70g	Zupa jarzynowa (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, soczewica, zioła, przyprawy)	Makaron z pełnego ziarna ( <b>mąka pszenna pełnoziarnista</b> ) z <b>twarogiem, jogurtem naturalnym</b> i mussem truskawkowym, woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Budyń czekoladowy (mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, kakao) 150g z mussem wiśniowym 20g II: Owoc
<b>11.09</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem</b> , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: <b>Płatki owsiane</b> na <b>mleku</b> z dynią, słonecznikiem i wanilią 200ml	Zupa ogórkowa z duszonymi na <b>maśle</b> ogórkami ( <b>masło</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ogórki kiszona, cebula, zioła, przyprawy)	Filet z dorsza <b>Z PIECA</b> ( <b>dorsz</b> , przyprawy cytryna), młode ziemniaki z koprem; surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Ciasto marchewkowe - <b>wypiek własny</b> (marchew, <b>mąka pszenna, jaja</b> , olej rzepakowy, cukier, cynamon, soda oczyszczona) II: Owoc

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenno, razowy ze słonecznikiem pszenno.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

**Płacówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka ( drobny makaron, trybowany kurczak itp.)**

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>14.09</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , sałata, ogórek, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i paszтетem (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, <b>kawa zbożowa z mlekiem</b> i miodem 150ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Ryżanka z ryżu jaśminowego (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ryż jaśminowy, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella ( <b>makarony z pszenicy durum</b> , mięso wieprzowo-drobiowe, koncentrat pomidorowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, <b>ser mozzarella</b> ), woda z cytryną i miętą 200ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
<b>15.09</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem</b> , pomidor, szczypiorek, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: <b>Płatki owsiane na mleku</b> z dynią i słonecznikiem 200ml	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron ( <b>pszenica durum</b> )	Leczo warzywne (cukinia, cebula, papryka trio, pomidory, marchewka, kukurydza, drobna fasolka, zioła, przyprawy), ryż paraboliczny, kompot wieloowocowy 200ml	I: <b>Jogurt grecki</b> z musem malinowym 170g II: Owoc
<b>16.09</b> Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiorek, <b>kakao</b> z miodem 120ml II śniadanie: <b>Jajecznicza na maśle</b> ze szczypiorkiem 50g	Barszcz ukraiński z drobną fasolką (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, buraki, drobna fasolka, pomidory, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Kotlet pożarski z grzankami <b>Z PIECA</b> (mięso z kurczaka, <b>bułka pszenna, jaja</b> , cebula, zioła, przyprawy), ziemniaki puree z <b>masłem</b> i koprem, surówka z marchewki i jabłuszka; kompot wieloowocowy 200ml	I: Koktajl malinowy na <b>jogurcie naturalnym</b> 150g II: Owoc
<b>17.09</b> Czwartek	I śniadanie: Bułeczka maślana 1/2 - <b>własnego wyrobu</b> (drożdże, <b>masło, maślanka, mąka pszenna</b> , sól, miód naturalny) z <b>masłem</b> i miodem, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Zupa pomidorowa z ryżem (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, pomidory, zioła, przyprawy, ryż)	Naleśnik ( <b>mąka pszenna, mleko, jaja</b> , olej rzepakowy) z <b>serkiem waniliowym</b> , brzoskwiniami i <b>śmietaną</b> , woda z cytryną i miętą 200ml	I: Budyń waniliowy ( <b>mleko</b> , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z czarnej porzeczki 20g II: Owoc
<b>18.09</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i jajem, pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Twarożek ze śmietaną</b> rzodkiewką i szczypiorkiem 70g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, <b>kasza jęczmienna</b> , ziemniaki, zioła, przyprawy)	Paluszki rybne z fileta z dorsza <b>Z PIECA</b> ( <b>dorsz</b> , przyprawy cytryna, <b>bułka tarta, jajo</b> olej rzepakowy), młode ziemniaki z koprem; surówka coleslaw (kapusta, cebula, marchewka, <b>jogurt naturalny</b> , majonez (olej rzepakowy, <b>jajo, gorczyca</b> )), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Placek drożdżowy ze śliwkami - wypiek własny ( <b>mąka pszenna, masło, jaja</b> , cukier, drożdże, mleko, śliwki) II: Owoc

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznicza 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyno używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

**Płatówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka ( drobny makaron, trybowany kurczak itp.)**

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>21.09</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), sałata, ogórek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa kalafiorowa (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kalafior, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Pulpecik drobiowy (mięso z kurczaka, <b>jaja, bułka pszenna</b> , zioła przyprawy) w sosie śmietanowo-koperkowym ( <b>śmietana kremówka</b> , koper, przyprawy, skrobia ziemniaczana), ziemniaki z koprem, marchewka na parze, woda z cytryną i miętą 200ml	I: <b>Kasza manna</b> na mleku 150g z mussem malinowym 20g II: Owoc
<b>22.09</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i białym serkiem, pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ke-tchup	Zupa jarzynowa (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, soczewica, zioła, przyprawy)	Zapiekanka makaronowa ( <b>makaron z pszenicy durum</b> , pomidory, cukinia, papryka, marchewka, cebula, <b>ser mozzarella</b> , zioła, przyprawy) kompot wieloowocowy 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, <b>mleko</b> , miód naturalny) 150 g z mussem truskawkowym 20g II: Owoc
<b>23.09</b> Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Twarożek</b> ze <b>śmietaną</b> i miodem 70g	Zupa ogórkowa z duszonymi na <b>maśle</b> ogórkami ( <b>masło</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ogórki kiszzone, cebula, zioła, przyprawy)	Pieczone udko z kurczaka w sosie własnym (udko z kurczaka, przyprawy), młode ziemniaki puree z koprem i masłem, surówka z marchewki (marchew, cytryna, miód naturalny, natka pietruszki), woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Koktajl wiśniowy na <b>jogurcie naturalnym</b> 150g II: Owoc
<b>24.09</b> Czwartek	Buteczka maślana 1/2 - <b>własnego wyrobu</b> (drożdże, <b>masło, maślanka, mąka pszenna</b> , sól, miód naturalny) z <b>masłem</b> i konfiturą truskawkową - <b>własnego wyrobu</b> , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa buraczkowa (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, buraki, ziemniaki, zioła, przyprawy)	<b>Makaron</b> z truskawkami i <b>jogurtem naturalnym</b> , kompot wieloowocowy 200ml	I: Budyń śmietankowy ( <b>mleko, śmietana kremówka</b> , skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, witamina B2) 150g z mussem z czarnej porzeczki 20g II: Owoc
<b>25.09</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i białym serkiem, pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Jajecznica</b> na <b>maśle</b> 50g	Zupa brokułowa (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuły, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Filet z dorsza <b>Z PIECA</b> ( <b>dorsz</b> , przyprawy cytryna), młode ziemniaki z koprem; surówka z młodej kapusty i marchewki (młoda kapusta, marchew, olej rzepakowy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Ciasto zebra - wypiek własny ( <b>mąka pszenna, jaja, cukier</b> , olej rzepakowy, kakao, <b>proszek do pieczenia</b> ) II: Owoc

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, buteczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

**Płacówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka ( drobny makaron, trybowany kurczak itp.)**

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>28.09</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i pastą jajeczną ( <b>jaja</b> , majonez (olej słonecznikowy, <b>jaja</b> , ocet, przyprawy) szczypior), szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Twarożek ze śmietaną</b> i szczypiorkiem 70g	Krupnik z kaszy jaglanej (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kasza jaglana, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella ( <b>makaron z pszenicy durum</b> , mięso wieprzowodrobiowe, koncentrat pomidorowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, <b>ser mozzarella</b> ), woda z cytryną i miętą 200ml	I: <b>Jogurt grecki</b> z musli ( <b>płatki wielozbożowe, orzechy ziemne</b> , pestki dyni, rodzyнки, słonecznik, żurawina) 170g II: Owoc
<b>29.09</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), sałata, ogórek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem ( <b>masło</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, pomidory, zioła, przyprawy, <b>makaron z pszenicy durum</b> )	Kotlet jajeczny <b>Z PIECA</b> ( <b>jajo, bułka pszenna</b> , szczypior, przyprawy), młode ziemniaki z koprem, marchewka z groszkiem (marchew, groszek, <b>masło</b> , mąką ryżową, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
<b>30.09</b> Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem</b> i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i <b>białym serkiem</b> , pomidor, szczypior, <b>kakao</b> z miodem 120ml II śniadanie: <b>Jajecznicza</b> na maśle ze szczypiorkiem 50g	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron ( <b>pszenica durum</b> )	Domowe nuggetsy w płatkach kukurydzianych <b>Z PIECA</b> (mięso z kurczaka, <b>mąka pszenna, jajo</b> , płatki kukurydziane, przyprawy), młode ziemniaki z koprem, surówka z selera i jabłuszka (seler, jabłko, cytryna, jogurt naturalny), majonez (olej rzepakowy, <b>jajo, gorczyca</b> ), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Koktajl truskawkowy na <b>jogurcie naturalnym</b> 150g II: Owoc

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznicza 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszeny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

**Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka ( drobny makaron, trybowany kurczak itp.)**