

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>01.02</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek kiszony, papryka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i pasztetem - <b>wypiek własny</b> (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), kechup	Zupa szczawiowa z jajkiem i śmietaną (mięso z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, szczaw, <b>jaja, śmietana</b> , przyprawy, zioła)	Pulpecik z indyka (mięso z indyka, <b>jaja, bułka pszenna</b> , zioła przyprawy) w sosie pomidorowym), ryż brązowy, marchewka zasmażana, woda z cytryną i miętą 200ml	I: <b>Kasza manna</b> na <b>mleku</b> 150g z muszem truskawkowym 20g II: Owoc
<b>02.02</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem</b> , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(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	Zupa ogórkowa (mięso z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ogórki kiszone, ziemniaki, cebula, <b>śmietana</b> , zioła, przyprawy)	Naleśniczki amerykańskie – pancakes - smażone bez tłuszczu ( <b>mąka pszenna, maślanka, jaja</b> , olej rzepakowy, proszek do pieczenia) z muszem malinowym; kompot wieloowocowy 200ml	I: Ślimak drożdżowy z makiem - wypiek własny ( <b>mąka pszenna, masło, jaja</b> , cukier, drożdże, <b>mleko</b> , mak, miód, <b>orzechy włoskie, migdały</b> , rodzyнки, skórka pomarańczowa) II: Owoc
<b>03.02</b> Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem</b> i konfiturą truskawkową - własnego wyrobu, 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>Jajecznic</b> a <b>namaśle</b> ze szczypiorkiem 50g	Zupa kalafiorowa (bulion drobiowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananase i warzywami (mięso z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, pomidory, ananas, zioła przyprawy), ryż paraboliczny, kompot wieloowocowy 200 ml	I: Koktajl brzoskwinowy na <b>jogurcie naturalnym</b> 150g II: owoc
<b>04.02</b> Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), ogórek kiszony, papryka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Twarożek</b> ze <b>śmietaną</b> i miodem 70g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (kości wędzone, kapusta, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, cebula, przyprawy, zioła)	Kotlet schabowy panierowany (mięso wieprzowe, <b>jajo, mleko, bułka tarta</b> , przyprawy), ziemniaki z wody z koprem, kalafior z wody, woda z cytryną i miętą 200ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobiana ziemniaczana) – 170g II: Owoc
<b>05.02</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i <b>jajem</b> , 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, por, buraki, ziemniaki, <b>śmietana</b> , zioła, przyprawy)	Filet z dorsza w cieście naleśnikowym( <b>dorsz</b> , przyprawy, cytryna, <b>mąka pszenna, jaja, mleko</b> ), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, 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, jajecznic 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

Piecząco 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, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszponka, 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>08.02</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , sałata, ogórek, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i paszтетem - <b>wypiek własny</b> (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), ogórek kiszony, rzodkiewka, <b>kawa zbożowa z mlekiem</b> i miodem 150ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Krupnik z kaszy jęczmiennej ( <b>masło</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, <b>kasza jęczmienna</b> , ziemniaki, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella ( <b>makaron z pszenicy durum</b> , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, <b>ser mozzarella</b> ), woda z cytryną i miętą 200ml	I: Budyń waniliowy ( <b>mleko</b> , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z mussem truskawkowym 20g II: Owoc
<b>09.02</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(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: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron ( <b>pszenica durum</b> )	Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, cebula, papryka, ogórek kiszony, mąka ryżowa, zioła, przyprawy), kasza gryczana; buraczki na ciepło (buraki, masło, śmietana, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Czekoladowe muffinki – wypiek własny ( <b>mąka pszenna, jajo</b> , margaryna, cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, kakao) II: Owoc
<b>10.02</b> Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (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>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem</b> , pomidor, szczypior, <b>kakao</b> z miodem 120ml II śniadanie: <b>Jajecznicza</b> na <b>maśle</b> ze szczypiorkiem 50g	Zupa jarzynowa (cebula duszona na <b>maśle</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Domowe nuggetsy w płatkach kukurydzianych <b>Z PIECA</b> (mięso z kurczaka, <b>mąka pszenna, jajo</b> , płatki kukurydziane, przyprawy), ziemniaki z wody z koprem, surówka z marchewki z rukolą i prażonym słonecznikiem (marchew, rukola, słonecznik, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
<b>11.02</b> Tłusty Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem</b> , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(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</b> na <b>mleku</b> z dynią i słonecznikiem 200ml	Barszcz ukraiński z drobną fasolką (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, buraki, drobna fasolka, pomidory, ziemniaki, zioła, przyprawy)	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: Pączek z konfiturą śliwkową - wypiek własny ( <b>mąka pszenna, masło, jaja</b> , cukier, drożdże, <b>mleko</b> , śliwki) II: Owoc
<b>12.02</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i jajem, pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Twarożek</b> ze <b>śmietaną</b> rzodkiewką i szczypiorkiem 70g	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy, ryż, <b>kwaśna śmietana</b> )	Kotlecik z dorsza ( <b>dorsz, jaja, bułka pszenna</b> , cebula, zioła, przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki puree z <b>masłem</b> i koprem, surówka z kiszzonego ogórka z jabłkiem i cebulą (ogórek kiszony, jabłko, cebula, przyprawy, olej rzepakowy), kompot wieloowocowy 200ml	I: <b>Jogurt grecki</b> 130g z mussem malinowym 20g II: Sok wyciskany z jabłek - wyrób własny 120 ml

**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 pszenno, razowy ze słonecznikiem pszenno.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszponka, 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>15.02</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (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>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem</b> , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Zupa wiosenna (cebula duszona na <b>maśle</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, kalafior, brokuł, żółta fasolka szparagowa, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Kotlecik z indyka mielony w sezamie (białym i czarnym) <b>Z PIECA</b> (mięso indyka, <b>jaja</b> , zioła przyprawy, <b>bułka tarta, sezam</b> ), ziemniaki puree z <b>masłem</b> i 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 malinowym 20g II: Owoc
<b>16.02</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (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>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem</b> , pomidor, szczypiorek, <b>kakao</b> z miodem 120ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Zupa kartoflanka z ciecierzycą (kości wędzone, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, ciecierzycyca, cebula, zioła, przyprawy)	Bitki z piersi kurczaka w sosie własnym (mięso z kurczaka, <b>mąka pszenna</b> , cebula, przyprawy), <b>kasza pęczak</b> , surówka z buraczków (buraki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Galaretka z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, żelatyna) – 170g II: Owoc
<b>17.02</b> Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Twarożek</b> ze <b>śmietaną</b> i miodem 70g	Zupa ogórkowa (mięso z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ogórki kiszzone, ziemniaki, cebula, <b>śmietana</b> , zioła, przyprawy)	Pieczone udko z kurczaka w sosie własnym (udko z kurczaka, przyprawy), ziemniaki z wody z koprem, surówka z selera i jabłuszka ( <b>seler</b> , jabłko, brzoskwinie, cytryna, <b>jogurt naturalny</b> ), majonez (olej rzepakowy, <b>jajo, gorczyca</b> ))woda z cytryną i miętą 200 ml	I: <b>Kasza manna</b> na <b>mleku</b> 150g z mussem z czarnej porzeczki 20g II: Smoothie z malin, bananów i jabłek - wyrób własny 120 ml
<b>18.02</b> Czwartek	Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem</b> i konfiturą truskawkową – wyrób własny, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem</b> i pasztetem - <b>wypiek własny</b> (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Płatki owsiane</b> na <b>mleku</b> z suszonymi owocami(banan, jabłko, żurawina) 180ml	Zupa buraczkowa (udka z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, buraki, ziemniaki, <b>śmietana</b> , zioła, przyprawy)	<b>Makaron</b> z truskawkami i <b>jogurtem naturalnym</b> , kompot wieloowocowy 200ml	I: Bułeczka pszenno-żytnia 1/2 – <b>wypiek własny (mąka pszenna, mąka żytnia, zakwas żytni, sól, drożdże, olej rzepakowy) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, papryka II: Owoc
<b>19.02</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem</b> , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Jajecznica</b> na <b>maśle</b> 50g	Zupa brokułowa (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, brokuł, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Domowe paluszki rybne z fileta z dorsza <b>WYRÓB WŁASNY (dorsz, przyprawy cytryna, bułka tarta, jajo</b> olej rzepakowy), ziemniaki puree z <b>masłem</b> i koprem; surówka colesław (kapusta, cebula, marchewka, <b>jogurt naturalny</b> , majonez (olej rzepakowy, <b>jajo, gorczyca</b> )), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Szarlotka - <b>wypiek własny (mąka pszenna, masło, jaja, cukier, proszek do pieczenia, jabłka, cukier waniliowy, cynamon)</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/kasza 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-żytni, razowy ze słonecznikiem pszenno-żytni.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszponka, 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>22.02</b> Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól)</b> z <b>masłem</b> i <b>żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól)</b> z <b>masłem</b> i paszтетem - <b>wypiek własny</b> (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Krupnik z kaszy jaglanej(oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, kasza jaglana, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella ( <b>makaron z pszenicy durum</b> , mięso wieprzowe, 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>23.02</b> Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól)</b> z <b>masłem</b> i <b>białym serkiem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól)</b> z <b>masłem</b> i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), sałata, ogórek kiszony, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na <b>mleku</b> 180ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i śmietaną (mięso z kurczaka, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy, <b>makaron z pszenicy durum</b> )	Ryż paraboliczny z prażonymi jabłkami i <b>śmietaną</b> , kompot wieloowocowy 200ml	I: Bułeczka maślana 1/2 - <b>wypiek własny</b> (drożdże, <b>masło</b> , <b>mleko</b> , <b>mąka pszenna</b> , sól, miód naturalny) z <b>masłem</b> i konfiturą truskawkową - <b>wypiek własny</b> II: Owoc
<b>24.02</b> Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól)</b> z <b>masłem</b> i <b>żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól)</b> z <b>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</b> ze <b>śmietaną</b> i szczypiorkiem70g	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron ( <b>pszenica durum</b> )	Kotlet z piersi kurczaka panierowany (mięso z kurczaka, <b>jajo</b> , <b>mleko</b> , <b>bułka tarta</b> , przyprawy), ziemniaki puree z <b>masłem</b> i koprem, marchewka z groszkiem (marchew, groszek, <b>masło</b> , <b>mąką pszenna</b> , przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Waniliowe muffinki – wypiek własny ( <b>mąka pszenna</b> , <b>mleko</b> , <b>jajo</b> , cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, olej rzepakowy) II: Owoc
<b>25.02</b> Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól)</b> z <b>masłem</b> i <b>żółtym serem</b> , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól)</b> z <b>masłem</b> i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: <b>Płatki owsiane</b> na <b>mleku</b> z dynią i słonecznikiem200ml	Ryżanka z ryżu jaśminowego (oliwa z oliwek, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ryż jaśminowy, zioła, przyprawy)	Pieczeń rzymska (mięso z kurczaka, <b>jaja</b> , <b>bułka pszenna</b> , cebula, zioła, przyprawy) w sosie śmietanowo-koperkowym ( <b>śmietana kremówka</b> , koper, mąka ryżowa), kasza jęczmienna, surówka z marchewki i jabłuszka; woda z cytryną i miętą 200ml	I: <b>Jogurt grecki</b> 130g z musli 20g ( <b>płatki wielozbożowe</b> , <b>orzechy ziemne</b> , pestki dyni, rodzynki, słonecznik, żurawina) II: Sok wyciskany z jabłek i wiśni - wyrób własny 120 ml
<b>26.02</b> Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – <b>wypiek własny (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól)</b> z <b>masłem</b> i <b>żółtym serem</b> , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – <b>wypiek własny(zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól)</b> z <b>masłem</b> i <b>białym serkiem</b> , pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: <b>Jajecznica</b> na <b>maśle</b> ze szczypiorkiem50g	Zupa jarzynowa (cebula duszona na <b>maśle</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Kotlecik z dorsza ( <b>dorsz</b> , <b>jaja</b> , <b>bułka pszenna</b> , cebula, zioła, przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki z wody z koprem, surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Murzynek - <b>wypiek własny (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

Pieczycwo 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, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszponka, 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.)**