

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
01.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g+OWOC	Zupa jarzynowa ze śmietaną (cebula duszona na maśle , marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, śmietana kwaśna , zioła, przyprawy)	Kotlecik z ryby (ryba, jaja, bułka pszenna , cebula, zioła, przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka colesław (kapusta, cebula, marchewka, jogurt naturalny , majonez (olej rzepakowy, jajo, gorczyca)), kompot wielowocowy 200 ml	I: Ciasto jogurtowe - (jogurt grecki, mąka pszenna , olej słonecznikowy, cukier, jaja , cytryny, soda oczyszczona) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 100g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twaróg 70g, parówka 50g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 100-150g, legumina/budyń/kaszka 150g, ciasto 70g, bułeczka 40g.

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, szczypiorek, papryka, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo– podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcza, kaki, brzoskwinia, nektarynka, winogrona, arbuzy

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
04.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pasztetem - (mięso drobiowe 80%, sól pekująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ke-tchup+OWOC	Krupnik z kaszy jaglanej (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kasza jaglana, ziemniaki, cebula ziola, przyprawy)	Kotlecik z indyka mielony Z PIECA (mięso indyka, jaja , cebula, ziola przyprawy, bułka tarta), ziemniaki puree z masłem i koprem, zielona fasolka szparagowa na parze, woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Kisiel z owoców (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
05.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serkiem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól pekująca, przyprawy), sałata, ogórek kiszony, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml+OWOC	Zupa buraczkowa ze śmietaną (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, buraki, ziemniaki, śmietana kwaśna , ziola, przyprawy)	Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym , kompot wieloowocowy 200ml	I: Drożdżówka z serem (drożdże, masło, mleko, mąka pszenna , sól, miód naturalny, cukier waniliowy) II: Owoc
06.10 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pastą jajeczną (jaja , majonez (olej słonecznikowy, jaja , ocet, przyprawy) szczypior), szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem 70g+OWOC	Zupa szczawiowa z jajkiem i śmietaną (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, szczaw, jaja, śmietana kwaśna , przyprawy, ziola)	Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, cebula, papryka, ogórek kiszony, mąka pszenna , ziola, przyprawy), kasza gryczana; surówka z buraczków (buraki, olej rzepakowy, ziola, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Koktajl brzoskwiniowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
07.10 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z dynią i słonecznikiem 200ml+OWOC	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, ziola, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Pierogi leniwe (twaróg, mleko, jaja, mąka pszenna , cukier waniliowy, ziemniaki), śmietana kwaśna , woda z cytryną i miętą 200ml	I: Budyń waniliowy (mleko , skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, kakao) 150g z musem truskawkowym 20g II: Owoc
08.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Jajecznica na maśle 50g+OWOC	Zupa brokułowa z ryżem i śmietaną (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, brokuły, ryż, śmietana kwaśna , ziola, przyprawy)	Filet z ryby po parysku (ryba , przyprawy, cytryna, mąka pszenna, jaja), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z kiszzonego ogórka (kiszony ogórek, papryka, kukurydza, olej rzepakowy, ziola, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Sernik tradycyjny (jajka pszenna, jaja, twaróg, śmietana margaryna, cukier, budyń waniliowy) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 100g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 50g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 100-150g, legumi-na/budyń/kaszka 150g, ciasto 70g, bułeczka 40g.

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

Pieczymy 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, szczypior, papryka, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, brzoskwinia, nektarynka, winogrona, arbus

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
11.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem , pomidor, szczypior, herbata owocowa 120ml II śniadanie: Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g+OWOC	Zupa wiosenna ze śmietaną (cebula duszona na maśle , marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, żółta fasolka szparagowa, śmietana kwaśna , ziemniaki, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella (makaron z pszenicy durum , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, ser mozzarella), woda z cytryną i miętą 200ml	I: Jogurt grecki 130g z musem truskawkowym 20g II: Owoc
12.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i miodem 70g+OWOC	Zupa pomidorowa ryżem (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy)	Kotlet jajeczny (jaja, bułka pszenna , cebula, zioła, przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, marchewka z groszkiem (marchew, groszek, masło, mąka pszenna , zioła, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Drożdżówka z rabarborem (drożdże, masło, mleko, mąka pszenna , sól, miód naturalny, cukier waniliowy, owoce) II: Owoc
13.10 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól pekująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z rodzynekami 180ml+OWOC	Zupa ogórkowa ze śmietaną (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ogórki kiszane, ziemniaki, cebula, śmietana kwaśna , zioła, przyprawy)	Pierogi z mięsem i cebulą na maśle (mąka pszenna , mięso wieprzowe, mięso drobiowe, mięso wołowe, seler , marchew, pietruszka, bułeczka pszenna (mąka pszenna , drożdże), jaja , zioła, przyprawy) cebula, masło , woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Ryż na mleku 150g z musem truskawkowo-malinowym, cukier waniliowy 20g II: Owoc
14.10 Czwartek	Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i powidłami śliwkowymi, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pasztetem - (mięso drobiowe 80%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ke-tchup+OWOC	Botwinka na mięsie drobiowym z jajem i śmietaną (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, botwina, jajo, śmietana słodka , koper, przyprawy)	Ryż paraboliczny z prażonymi jabłkami i śmietaną , kompot wieloowocowy 200ml	I: Galaretki z owoców (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, żelatyna) – 170g II: Owoc
15.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i jajem, pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml+OWOC	Zupa kalafiorowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, ryż biały, zioła, przyprawy)	Kotlecik z ryby (ryba, jaja, bułka pszenna , cebula, zioła, przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchewka, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Ciasto biszkoptowe z truskawkami (mąka, jaja, mleko , skrobia ziemniaczana, cukier, truskawki, proszek do pieczenia) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 100g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 50g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 100-150g, legumina/budyń/kaszka 150g, ciasto 70g, bułeczka 40g.

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-żytni, razowy ze słonecznikiem pszenno-żytni.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, papryka, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, brzoskwinia, nektarynka, winogrona, arbuzy

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
18.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 120ml II śniadanie: Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g+OWOC	Krupnik z kaszy jęczmiennej (masło , marchew, seler , pietruszka, por, kasza jęczmienna , ziemniaki, cebula, zioła, przyprawy)	Pulpecik z kurczaka (mięso z kurczaka, jaja , bułka pszenna , cebula zioła przyprawy) w sosie śmietanowo-koperkowym), ryż brązowy, marchewka zasmażana na maśle , woda z cytryną i miętą 200ml	I: Jogurt grecki 130g z musm truskawkowym 20g II: Owoc
19.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem , pomidor, szczypiorek, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z dynią i słonecznikiem 200m+OWOC I	Zupa jarzynowa z soczewicą (cebula duszona na maśle , marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, soczewica, zioła, przyprawy)	Pierogi z twarogiem (twaróg, mleko, jaja, mąka pszenna , cukier waniliowy), śmietana kwaśna , kompot wieloowocowy 200ml	I: Bułeczka maślana 1/2 (drożdże, masło, mleko, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i powidłami śliwkowymi II: Owoc
20.10 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem , pomidor, szczypiorek, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem 70g+OWOC	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Kotlecik mielony – smażony (mięso wieprzowe, mięso drobiowe, jaja , cebula, bułka tarta , zioła przyprawy) ziemniaki puree z masłem i koprem surówka z kapusty i kukurydzy (kapusta, kukurydza, majonez (olej rzepakowy, jajo, gorczyca), zioła, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Budyń czekoladowy (mleko , skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, kakao) 150g z musm wiśniowym 20g II: Owoc
21.10 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pastą jajeczną (jaja , majonez (olej słonecznikowy, jaja , ocet, przyprawy) szczypiorek), szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ke-tchup+OWOC	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i śmietaną (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy, makaron z pszenicy durum)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananase i warzywami (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, pomidory, ananas, papryka, pędy bambusa, zioła przyprawy), ryż paraboliczny, woda z cytryną i miętą 200ml	I: Kasza manna na mleku 150g z musm truskawkowym, cukier waniliowy 20g II: Owoc
22.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i jajem , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml+OWOC	Zupa kalafiorowa ze śmietaną (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, śmietana kwaśna , zioła, przyprawy)	Filet z ryby w cieście naleśnikowym (ryba, jaja, mąka pszenna , zioła, przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka colesław (kapusta, cebula, marchewka, jogurt naturalny , majonez (olej rzepakowy, jajo, gorczyca), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Ciasto marchewkowe (marchew, mąka pszenna, jaja , olej rzepakowy, cukier, cynamon, soda oczyszczona) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 100g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 50g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 100-150g, legumina/budyń/kaszka 150g, ciasto 70g, bułeczka 40g.

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 pszen, razowy ze słonecznikiem pszen.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, papryka, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo- podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, brzoskwinia, nektarynka, winogrona, arbu.

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
25.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek kiszony, papryka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pasztetem - (mięso drobiowe 80%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ke-tchup+OWOC	Zupa ogórkowa (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ogórki kiszone, ziemniaki, cebula, śmietana , zioła, przyprawy)	Gołąbki po parysku w sosie pomidorowym (kapusta, mięso wieprzowe, ryż, zioła przyprawy, pomidory) ziemniaki puree z masłem woda z cytryną i miętą 200ml	I: Ryż na mleku 150g z musem truskawkowym, cukier waniliowy 20g II: Owoc
26.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml+OWOC	Zupa kartoflanka z ciecierzycą (wędzonka, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, ciecierzycza, cebula, zioła, przyprawy)	Naleśnik (mąka pszenna, mleko, jaja , olej rzepakowy) z serkiem waniliowym , brzoskwiniami i śmietaną , kompot wieloowocowy 200 ml	I: Drożdżówka z kruszonką (drożdże, masło, mleko, mąka pszenna , sól, miód naturalny, cukier waniliowy) II: Owoc
27.10 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pastą jajeczną (jaja , majonez (olej słonecznikowy, jaja , ocet, przyprawy) szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem 70g+OWOC	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą jęczmienną (wędzonka, kapusta, marchew, seler , pietruszka, por, kasza jęczmienna , cebula, przyprawy, zioła)	Kurczak w sosie śmietanowo-cebulowym (mięso z kurczaka, cebula, śmietana słodka , zioła, przyprawy), ryż paraboliczny, surówka porowa (kapusta, por, majonez (olej rzepakowy, jajo, gorczyca), przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Koktajl wiśniowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
28.10 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , pomidor, szczypiorek, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól pekująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z dynią i słonecznikiem 200ml+OWOC	Barszcz ukraiński z drobną fasolką (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, buraki, drobna fasolka, pomidory, ziemniaki, śmietana kwaśna , zioła, przyprawy)	Kotlet z piersi kurczaka panierowany (mięso z kurczaka, jajo, mleko, bułka tarta , przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z marchewki z porem (marchew, por, majonez (olej rzepakowy, jajo, gorczyca), zioła, przyprawy), woda z cytryną i miętą 200ml	I: Galaretka z owoców (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, żelatyna) – 170g II: Owoc
29.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g+OWOC	Zupa jarzynowa ze śmietaną (cebula duszona na maśle , marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, śmietana kwaśna , zioła, przyprawy)	Kotlecik z ryby (ryba, jaja, bułka pszenna , cebula, zioła, przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchewka, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Placek drożdżowy ze śliwkami (mąka pszenna, masło, jaja , cukier, drożdże, mleko, śliwki) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 100g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 50g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 100-150g, legumina/budyń/kaszka 150g, ciasto 70g, bułeczka 40g.

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

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

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, papryka, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, brzoskwinia, nektarynka, winogrona, arbuzy

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.)

Gramatury: śniadania: kanapki 100g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twaróg 70g, parówka 50g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 100-150g, legumina/budyń/kaszka 150g, ciasto 70g, bułeczka 40g.

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-żytni, razowy ze słonecznikiem pszenno-żytni.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, papryka, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo– podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcza, kaki, brzoskwinia, nektarynka, winogrona, arbuz

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.)