

## JESIEŃ

### I dekada

JESIEŃ	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
	<b>1 dzień dekady</b>		<b>Dzieci przedszkolne</b>	<b>Dzieci szkolne</b>
Śniadanie	<b>Owsianka z suszonymi morelami</b> <b>Kanapka z chleba razowego</b> <b>Herbata z cytryną</b>	owsianka: <b>mleko</b> 3,2% tł. (200 ml), płatki owsiane (25 g) - <b>gluten</b> , suszone morele (10 g) - <b>dwutlenek siarki</b> kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł. <b>mlecznego</b> (5 g), sałata (4 g), * szynka wiejska (20 g), papryka czerwona (20 g), ogórek zielony (10 g) napój: herbata z cytryną (200 ml): napar z czarnej herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kiszony ogórek ziemniaki natka pietruszki * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 20 g 3 g szczypta	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 65 g 25 g 3 g szczypta
Owoc		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Polędwiczki wieprzowe duszone z suszonymi śliwkami</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie, gotowanie</u> polędwiczki wieprzowe tarta włoszczyzna ( <b>seler</b> ) śliwki suszone ( <b>dwutlenek siarki</b> )	60 g 15 g 2 szt	90 g 20 g 3 szt

		oliwa mąka <b>pszenna</b> Krupczatka ( <b>gluten</b> ) śmietanka z <b>mleka</b>	3 g 2 g 10 ml	5 g 3 g 15 ml
		kasza <b>jęczmienna (gluten)</b> lub gryczana niepalona olej rzepakowy	150 g	200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kiszonej kapusty z buraczkiem</b>	kiszona kapusta jabłko – tarte burak pieczony – tarty cebulka oliwa z oliwek nierafinowana	20 g 3 g 3 g 3 g 3 g	30 g 7 g 7 g 5 g 3 g
	<b>Gotowana marchewka</b>	marcheweczka mini (gotowana lub na parze)	35 g	50 g.
Napój	<b>Kompot z moreli</b>	morele woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Pieczone jabłuszko</b> <b>Napój z herbaty owocowej z pomarańczą i korzenną nutą</b>	jabłko pieczone: jabłko (100 g), faszerowane (20 g): kasza jaglana, rodzyunki - <b>dwutlenek siarki</b> , figa - <b>dwutlenek siarki</b> , <b>masło 82 % tł. z mleka</b> , napój: napar dowolnej herbaty owocowej (200 ml), plastry pomarańczy (10 g), * przyprawy korzenne: goździk, cynamon, anyż		X
<b>2 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Jajko na twardo w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem</b> <b>Bułka grahamka z pieczonym schabem</b> <b>Kakao</b>	jajko na twardo w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem: ½ <b>jajka</b> (25 g), sos: jogurt naturalny <b>z mleka</b> (10 g), ogórek kwaszony (25 g), szczypiorek (3 g), kanapka: grahamka (50 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), schab pieczony (15 g), pomidor (20 g), sałata (5 g) napój kakao: <b>mleko 2,0%</b> (200 ml), *kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa z pieczonej dyni z groszkiem ptysiowym</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki	300 ml 150 ml 35g 20g	220 ml 110 ml 25g 15g

		- cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa miąższ dyni – ugotowany w <b>mleku</b> , przetarty cukier brązowy * przyprawy: cynamon, kardamon grozdek ptysiowy ( <b>jajo, gluten</b> )	20g 10g szczypta 75 g 3 g szczypta 5 g	15g 7g szczypta 100 g 5 g szczypta 10 g
Owoc		Śliwki - porcja	6 szt.	6 szt.
II Danie	<b>Bitka drobiowa w sosie pieczarkowym kasza jaglana</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie, gotowanie</u> mięso drobiowe – indyk mąka żytnia ( <b>gluten</b> ) * przyprawy: ziele angielskie, pieprz czarny, sól nisko sodowa, zioła prowansalskie sos pieczarkowy: pieczarki duszone w sosie własnym cebulka mielone * siemię lniane olej rzepakowy * przyprawy: sól nisko sodowa  kasza jaglana sól nisko sodowa	60 g do oprószenia szczypta  45 g 3 g 2 g 2 g do smaku  150 g	90 g do prószenia szczypta  60 g 5 g 3 g 3 g do smaku  200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Mix warzyw na parze: brokuł i kukurydza</b>  <b>Surówka z pomidora i papryki z cebulką szalotką</b>	brokuł, kukurydza masło klarowane z <b>mleka</b>  pomidor papryka – strąk cebula szalotka olej rzepakowy nierafinowany natka pietruszki prażone *nasiona słonecznika	45 g  15 g 10 g 3 g 2 g 2 g 5 g	60 g  20 g 15 g 5 g 3 g 3 g 10 g
Napój	<b>Kompot z truskawek z gruszką</b>	truskawki - mrożone i gruszka woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Budyń waniliowy z owocami</b> <b>Herbata owocowa</b>	budyń waniliowy z owocami – wyrób własny: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), skrobia ziemniaczana (10 g) mąka <b>pszenna</b> (5 g) - <b>gluten</b> , maliny (70 g), banan (100 g), wanilia naturalna		X

		napój: napar z herbaty owocowej (200 ml) miód (3 g)		
<b>3 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Zupa mleczna z płatkami jaglanymi</b> <b>Kanapka z serkiem i rzodkiewką</b> <b>Herbata</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), * płatki jaglane (30 g), śliwki (20 g), cynamon kanapka: chleb pełnoziarnisty (35 g) - <b>gluten, masło</b> 82 % tł z <b>mleka</b> (5 g), serek twarogowy - z <b>mleka</b> (70 g), rzodkiewka (15 g), roszponka (5 g) napój: herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Rosół z domowym makaronem i natką pietruszki</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka – kostka natka pietruszki domowy makaron 4-jajeczny ( <b>jajko, gluten</b> )	220 ml 110 ml 45 g  25g 15g 15g 7g szczypta  10 g 3 g 35 g	300 ml 150 ml 65 g  35g 20g 20g 10g szczypta  15 g 5 g 50 g
Owoc		Arbuz - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Pieczony klops drobiowy</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie, duszenie</u> mięso mielone drobiowe <b>jajo</b> kasza manna ( <b>gluten</b> ) piana z białka ( <b>jajo</b> ) natka pietruszki podduszona cebulka * przyprawy: sól nisko sodowa i pieprz  pure z ziemniaków masło 82% tł. <b>mlecznego</b> sól nisko sodowa	50 g 30 g 10 g 1 łyżka 3 g 5 g szczypta  150 g	70 g 40 g 15 g 2 łyżki 5 g 10 g szczypta  200 g

II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Duszona kapusta kiszona z marchewką</b>	kapusta kiszona marchew tarta cebulka * przyprawy: kminek, ziele angielskie, pieprz ziółowy olej rzepakowy	30 g 5 g 5 g szczypta 3 g	40 g 10 g 10 g szczypta 3 g
	<b>Blanszowany kalafior z groszkiem</b>	kalafior zielony groszek (mrożony)	35 g 10 g	40 g 15 g
Napój	<b>Napar herbaty</b>	zielona herbata - napar opcjonalnie: naturalny miód	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Naleśnik z mąki razowej z prażonym jabłkiem Bawarka</b>	naleśniki z prażonym jabłkiem: <b>mleko</b> 2,0% (75 g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (20 g) - <b>gluten</b> , mąka <b>żytnia</b> (20 g) <b>gluten</b> , <b>jajko</b> (10 g), olej rzepakowy (5 g), prażone jabłko(50 g), rodzynki (20 g) – <b>dwutlenek siarki</b> napój bawarka: <b>mleko</b> 2% (100 ml), napar z czarnej herbaty (100 ml), miód (5 g)		X
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Grahamka z pastą jajeczną z warzywami Bawarka</b>	kanapka z pastą jajeczną: grahamka (30 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), pasta: <b>jajko</b> (25 g), ser żółty (20 g) - z <b>mleka</b> , prażone * ziarno słonecznika (5 g), jogurt naturalny (5 g) - z <b>mleka</b> ; * przyprawy: pieprz, papryka słodka pomidor (50 g) napój bawarka: <b>mleko</b> 2% (100 ml), napar z czarnej herbaty (100 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa fasolowa</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa fasola Jaś ziemniaki	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  35 g 20 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  40 g 25 g

		olej słonecznikowy * przyprawy: liść laurowy, majeranek, czarny pieprz, czosnek	3 g szczypta	5 g szczypta
Owoc		Winogrono różowe - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b><i>Knedle ze śliwkami z sosem waniliowym</i></b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> ciasto: ziemniaki, mąka <b>pszenna (gluten)</b> , jajo, sól. Farsz: śliwki sos waniliowy: <b>mleko</b> 0,5 % tł śmietana 30% tł z <b>mleka</b> żółtko <b>jaja</b> wanilia – laska (ziarenka do smaku), cynamon skrobia kukurydziana cukier	5 szt. farsz  20 g 10 g 15 g szczypta – aromat  2 g 3 g	7 szt. farsz  25 ml 15 ml 20 g szczypta – aromat  3 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b><i>Surówka z selera, marchewki i brzoskwiń z rodzynkami</i></b>  <b><i>Prażone talarki z marchewki</i></b>	<b>seler</b> marchew brzoskwinia rodzynki ( <b>dwutlenek siarki</b> )  marchew	20 g 15 g 10 g 5 g  30 g	30 g 20 g 15 g 7 g  45 g
Napój	<b><i>Sok z pomarańczy 100%</i></b>	naturalny sok pomarańczowy woda	150 ml 50 ml	150 ml 50 ml
Podwieczorek	<b><i>Marchewkowe muffinki</i></b>	muffiny z marchewki: mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista (20 g) - <b>gluten</b> , mąka <b>pszenna</b> typ 500 (20 g) - <b>gluten</b> , jogurt naturalny – z <b>mleka</b> (30 g), marchew (20 g), jabłko (15 g), płatki * owsiane (10 g) - * <b>gluten</b> , <b>jajko</b> (3 g); olej rzepakowy (5 g) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - <b>gluten</b>		X
<b>5 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b><i>Twarożek ziołowy</i></b> <b><i>Pieczywo wieloziarniste z szynką drobiową i warzywami</i></b> <b><i>Kakao</i></b>	twarożek ziołowy: ser twarogowy (50 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny - z <b>mleka</b> (20 g), rzeżucha (5 g), natka pietruszki (5 g), kanapka: pieczywo <b>żytnie</b> * wieloziarniste (30 g) - <b>gluten</b> , masło (5 g), * szynka z indyka		X

		(15 g), pomidor (25 g), sałata (5 g) napój kakao: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)		
Zupa	<b>Kapuśniak z kiszonej kapusty z mięsną wkładką</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy, mięso) łopatka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kiszona kapusta ziemniaki - kostka tarta marchewka cebula *kminek mięso (rozdrobione) – z wywaru	220 ml 20 g 110 ml 25g 15g 15g 7g 10 g  szczypta 55 g 55 g 5 g 3 g szczypta 20 g	300 ml 30 g 150 ml 35g 20g 20g 10g 15 g  szczypta 80 g 80 g 10 g 5 g szczypta 30 g
Owoc		Gruszka – 1 sztuka	1 sztuka owocu	1 sztuka owocu
II Danie	<b>Dorsz w warzywach z pure z ziemniaków</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie z pieczeniem</u> filet z Dorsza ( <b>ryba</b> ) * przyprawy: pieprz ziołowy, sól nisko sodowa mąka <b>żytnia</b> pełnoziarnista ( <b>gluten</b> ) olej rzepakowy warzywa tarte: marchewka, pietruszka, seler przecier pomidorowy cebula  pure z ziemniaków masło 82% tł. <b>mlecznego</b> sól nisko sodowa koperek	60 g szczypta do oprószenia 3 g 45 g 10 g 5 g  150 g	90 g szczypta do oprószenia 5 g 60 g 15 g 10 g  200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Brukselka</b>	brukselka gotowana na parze masło klarowane z <b>mleka</b>	35 g 3 g	50 g 5 g

	<b>Surówka jesienna z pomidora i zielonej papryki</b>	zielona papryka pomidor czerwona cebula olej rzepakowy nierafinowany natka pietruszki	20 g 15 g 3 g 3 g 2 g	25 g 20 g 5 g 5 g 3 g
Napój	<b>Kompot z owoców mieszanych</b>	owoce mieszane woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Chałka z rodzynekami i masłem Jogurt pitny naturalny z brzoskwiniami</b>	chałka z rodzynekami i masłem: chałka (25 g) – <b>mleko, gluten</b> , rodzyнки (10 g) – <b>dwutlenek siarki, masło 82% tł. mlecznego</b> (5 g) napój: jogurt pitny naturalny z brzoskwiniami (150 ml) – wyrób własny: jogurt z <b>mleka</b> (150 ml), brzoskwinia (10 g)		X
<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Lane kluski na mleku Kanapa z pasta warzywną i warzywami Owocowa herbata</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), lane kluski / zacierka jajeczna (15 g) – <b>gluten, jajo</b> kanapka chleb <b>żytni</b> jasny (35 g) – <b>gluten, masło 82% tł. mlecznego</b> (5 g), zielona pasta z brokuła (z żółtym <b>serem</b> – z <b>mleka</b> ), papryka (20 g), pomidor (20 g), rukola (5 g) napój: napar z herbaty owocowej (200 ml)		X
Zupa	<b>Żurek z ziemniakami i jajkiem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso: pręga wołowa, plasterek wędzonego boczku włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa  zakwas z mąki <b>żytniej (gluten)</b> ziemniaki śmietana 12% tł. z <b>mleka</b>	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  15 g 25 g 5 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  20 g 35 g 10 g



		* przyprawy: majeranek, ziele angielskie <b>jajo</b>	szczypta 60 g	szczypta 60 g
Owoc		Banan – 1 szt.	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Łosoś serwowany na ciepło z warzywami</b> <b>Ryż paraboliczny</b>	<u>Metoda obróbki: parowanie (w piecu konwekcyjnym)</u> filet z Łososia ( <b>ryba</b> ) oliwa sok z cytryny * przyprawy: pieprz, sól nisko sodowa warzywa korzeniowe w talarkach: pasternak, marchew, <b>seler</b> , brokuł  ryż paraboliczny oliwa	60 g do pokropienia do pokropienia szczypta 35 g  150 g	90 g do pokropienia do pokropienia szczypta 50 g  200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Buraczki zasmażane z chrzanem</b>  <b>Surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i cebulką z kielkami</b>	buraki tarte – zasmażane cebulka * chrzan cukier trzcinowy sok z cytryny sól nisko sodowa  kiszony ogórek marchew cebulka kiełki lucerny olej rzepakowy nierafinowany	30 g 5 g 3 g 1 g kilka kropel szczypta  15 g 10 g 5 g 3 g 3 g	45 g 10 g 5 g 3 g kilka kropel szczypta  25 g 15 g 10 g 5g 5 g
Napój	<b>Przecierowy kompot dyniowo-gruszkowy z korzenną nutą</b>	dynia i gruszki – zblendowane woda * przyprawy korzenne: goździk, cynamon, kardamon	50 g 200 ml szczypta	50 g 200 ml szczypta
Podwieczorek	<b>Kaszka manna z owocami</b> <b>Herbata owocowa</b>	kasza manna z owocami: kasza manna <b>orkiszowa</b> (30 g) - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> 2,0% (150 ml), gruszka (80 g), daktyl (5 g), <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), cynamon, goździki napój: herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty z owoców maliny, miód (5 g)		X
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Owsianka z bananem</b>	Owsianka:		X

	<b>Kanapka z pieczonym pasztetem</b> <b>Herbata z konfiturą owocową</b>	mleko 2,0% (200 ml), płatki * owsiane (25 g) – <b>gluten</b> , banan (30 g) kanapka: chleb żytni razowy (35 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), pasztet pieczony drobiowy – wyrób własny (25 g) – <b>seler</b> , * przyprawy, ogórek kwaszony (25 g) napój: herbata z konfiturą (200 ml): napar z herbaty, konfitura owocowa słodzona zagęszczonym sokiem jabłkowym (5 g)		
Zupa	<b>Barszcz ukraiński z fasolą</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna – paski burak ćwikłowy gotowany w wywarze fasola biała - Jaś ziemniaki kapusta karbowana lub pekinka * przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, majeranek, koperek * kiełki lucerny	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  15 g 45 g 20 g 20 g 10 g szczypta  3 g 5 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  25 g 60 g 30 g 30 g 15 g szczypta  5 g 10 g
Owoc		Brzoskwinia – 1szt.	ok 100g	ok 100 g
II Danie	<b>Bitki wieprzowe duszone z marchewką</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> bitki wieprzowe mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista ( <b>gluten</b> ) * przyprawy: pieprz, pieprz ziółowy, naturalne zioła prowansalskie, sól nisko sodowa marchewka cebula - biała  kasza <b>jęczmienna (gluten)</b>	60 g 3 g szczypta  25 g 10 g  150 g	90 g 5 g szczypta  35 g 15 g  200 g

		olej rzepakowy sól himalajska - różowa	2 g szczypta	3 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Fasolka szparagowa z masłem</b>  <b>Surówka Coleslaw</b>	fasola szparagowa na parze masło 82% tł. z <b>mleka</b>  kapusta biała majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, <b>jaja</b> w proszku) * chrzan tarty cebula marchew sok z cytryny * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy,	25 g 2 g  15 g 3 g 1 g 3 g 5 g 1 g szczypta	35 g 3 g  20 g 5 g 2 g 5 g 10 g 2 g szczypta
Napój	<b>Kompot z wiśni</b>	wiśnie woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Kisiel z tartym jabłkiem</b> <b>Chrupki jaglane</b> <b>Sok karotka z marchwi</b>	kisiel: mąka (skrobia) ziemniaczana (10 g), zagęszczony sok jabłkowy (15 ml), tarte jabłko (25 g), chrupki * jaglane (15 g) napój: sok 100% z marchwi – tzw. karotka (200 ml)		
<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z chleba pełnoziarnistego z żółtym serem i szynką</b> <b>Salatka jarzynowa</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: pełnoziarnisty chleb (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), * szynka wieprzowa (20 g), ser żółty (15 g) - z <b>mleka</b> salatka jarzynowa: marchewka (20 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniaki (20 g), jabłko (20 g), groszek zielony (10 g), <b>seler</b> korzeniowy (20 g), ogórek kwaszony (20 g); sos: ½ żółtka gotowanego – <b>jajo</b> , jogurt naturalny (20 g) - z <b>mleka</b> ; * przyprawy: czarny pieprz, sól nisko sodowa napój: Kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (3 g) – <b>gluten</b> , miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa pomidorowa z jesiennych pomidorów z drobnym makaronem</b>	bulion warzywny ( <b>seler</b> ) przecierowy sok pomidorowy – pomidory jesiennie jogurt naturalny z <b>mleka</b> natka pietruszki	75 ml 75 ml 3 g 2 g	100 ml 100 ml 5 g 2 g

		makaron z <b>pszenicy</b> Durum - <b>gluten</b>	35 g	50 g
Owoc		Kiwi – 1 sztuka	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Pierogi ruskie okraszone duszoną cebulką z dodatkiem jabłka</b>	<u>Metoda odróbki: gotowanie</u> ciasto: mąka <b>pszenna (gluten)</b> , ciepła woda, olej, sól. farsz: ziemniaki ugotowane, biały ser twarogowy z <b>mleka</b> , biała cebula duszona na <b>maśle</b> z jabłkiem – dodatek do pierogów	55 g 45 g 5 g	80 g 60 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka wytrawna</b>  <b>Pieczona dynia</b>	zielony groszek kwaśne jabłko szalotka jogurt naturalny z <b>mleka</b> prażone * ziarno słonecznika  pieczona dynia olej lniany zimno tłoczony	35 g 3 g 3 g 5 g do posypania  30 g 3 g	50 g 5 g 5 g 10 g do posypania  45g 5 g
Napój	<b>Przecierowy kompot z brzoskwiń i śliwek</b>	brzoskwinia i śliwki – zblendowane woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Mus owocowy à la galaretką</b> <b>Wafle wielozbożowe</b> <b>Kakao</b>	mus: zblendowane owoce (150 g) sezonowe (względnie mrożone, np. truskawki), <b>żelatyna</b> lub agar (5 g), wafle wielozbożowe kakao: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kasza jaglana z owocami</b> <b>Kanapka z pieczywa razowego z powidłami śliwkowymi</b> <b>Inka</b>	kasza jaglana z owocami: kasza jaglana (30 g), <b>mleko</b> 2,0% (150 ml), maliny (80 g), gruszka (30 g), rodzynki (5 g), <b>masło</b> 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), cynamon kanapka: chleb żytni razowy (35 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), naturalne powidła śliwkowe napój: kawa inka (5 g), <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa warzywna żółta</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar:	220 ml 110 ml	300 ml 150 ml

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- <b>seler</b></li> <li>- korzeń pietruszki</li> <li>- cebula</li> <li>* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25g</li> <li>15g</li> <li>15g</li> <li>7g</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>35g</li> <li>20g</li> <li>20g</li> <li>10g</li> <li>szczypta</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>kalafior</li> <li>kukurydza konserwowa</li> <li>żółta papryka</li> <li>fasolka szparagowa żółta</li> <li>koperek</li> <li>* przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz, sól nisko sodowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 g</li> <li>15 g</li> <li>15 g</li> <li>15 g</li> <li>2 g</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g</li> <li>20 g</li> <li>20 g</li> <li>20 g</li> <li>3 g</li> <li>szczypta</li> </ul>
Owoc		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b><i>Pieczone, pomidorowe udko z kurczaka, z ziemniakami z rozmarynem</i></b>	<u>Metoda odróbki: pieczenie</u> udko z kurczaka cebula w krążkach przecier pomidorowy olej rzepakowy *przyprawy naturalne i zioła, sól nisko sodowa, papryka w proszku, ziemniaki – cząstki pieczone w piekarniku olej rzepakowy sól gałązka rozmarynu	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 g</li> <li>10 g</li> <li>10 g</li> <li>3 g</li> <li>szczypta</li> <li>1 g</li> <li>150 g</li> <li>3 g</li> <li>szczypta</li> <li>gałązka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>90 g</li> <li>15 g</li> <li>15 g</li> <li>3 g</li> <li>szczypta</li> <li>2 g</li> <li>200 g</li> <li>3 g</li> <li>szczypta</li> <li>gałązka</li> </ul>
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b><i>Surówka z marchewki, jabłka z kiszonym ogórkiem</i></b>	marchewka jabłko kiszony ogórek natka pietruszki śmietana 18% tł. z <b>mleka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 g</li> <li>25 g</li> <li>5 g</li> <li>1 g</li> <li>3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g</li> <li>30 g</li> <li>10 g</li> <li>2 g</li> <li>5 g</li> </ul>
	<b><i>Gotowany kalafior z maselkiem</i></b>	kalafior – gotowany <b>masło 82% tł z mleka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 g</li> <li>3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g</li> <li>5 g</li> </ul>
Napój	<b><i>Herbata miodowo-miętowa z cytryną</i></b>	napar z herbaty miętovej naturalny miód cytryna woda	200 ml	200 ml

Podwieczorek	<b>Budyń czekoladowy z bezą</b>	budyń czekoladowy – wyrób własny: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), skrobia ziemniaczana (10 g) mąka <b>pszenna</b> (5 g) – <b>gluten</b> , kakao naturalne (10 g) beza – produkt rynkowy: białko <b>jaja</b> , cukier puder		X
<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi</b> <b>Kanapka z pastą z tuńczyka i warzywami</b> <b>Herbata Rooibos</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), płatki * kukurydziane (30 g), kanapka: chleb pszenno-żytni (25 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), pasta z tuńczyka: tuńczyk w sosie własnym (20 g) – <b>ryba</b> , ser gouda (15 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny typu greckiego (5 g) - z <b>mleka</b> , sól nisko sodowa, pieprz krążki kolorowych papryk (20 g) napój napar z herbaty Rooibos (200 ml)		X
Zupa	<b>Zupa krupnik kukurydziany</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa <b>masło</b> 82% tł. z <b>mleka</b> warzywa: <b>seler</b> korzeń – podduszony na <b>maśle</b> , marchewka tarta, natka pietruszki, kaszka kukurydziana * przyprawy: pieprz ziołowy, sól nisko sodowa mięso obrane z wywaru	220 ml 110 ml 30 g  25g 15g 15g 7g  szczypta 3 g  40 g 3 g 22 g szczypta porcja	300 ml 150 ml 55 g  35g 20g 20g 10g  szczypta 5 g  55 g 5 g 30 g szczypta porcja
Owoc		Śliwki sezonowe - porcja	6 szt.	6 szt.
II Danie	<b>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem</b> <b>sos waniliowy</b>	<u>Metoda odróbki: pieczenie, gotowane</u> ryż <b>mleko</b> 2% tł.	150 g 75 ml	200 g 100 ml

		masło 82 % tł. z <b>mleka</b> bułka tarta ( <b>gluten</b> ) jabłka cukier brązowy cynamon sos waniliowy: <b>mleko</b> 0,5 % tł. śmietana 30% tł. z <b>mleka</b> żółtko <b>jaja</b> wanilia – laska (ziarenka do smaku)  skrobia kukurydziana cukier można dodać skórkę z pomarańczy lub rodzyunki ( <b>dwutlenek siarki</b> )	3 g 3 g 75 g 2 g szczypta  20 g 10 g 15 g szczypta – aromat 2 g 3 g	5 g 3 g 100 g 3 g szczypta  25 ml 15 ml 20 g szczypta – aromat 3 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b><i>Sałatka owocowa z owoców sezonowych</i></b>	Mix owoców sezonowych	50 g	70 g
	<b><i>Karmelizowany buraczek</i></b>	burak ćwikłowy	20 g	30 g
Napój	<b><i>Kompot wieloowocowy</i></b>	kompot z owoców leśnych, gruszek i winogrona naturalny, zagęszczony sok jabłkowy	200 ml 3 g	200 ml 5 g
Podwieczorek	<b><i>Koktajl na maślanie z owocami jagodowymi</i></b> <b><i>Wafle kukurydziane</i></b>	koktajl: maślana z <b>mleka</b> (150 ml), dowolne owoce jagodowe (50 g), zarodki żytnie lub orkiszowe (10 g) – <b>gluten</b> wafle kukurydziane (2 szt) – produkt rynkowy		X

W jadłospisach, **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołuję się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

.....  
.....  
podpis uprawnionego dietetyka

## JESIEŃ

### II dekada

JESIEŃ	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
	<b>1 dzień dekady</b>		<b>Dzieci przedszkolne</b>	<b>Dzieci szkolne</b>
Śniadanie	<b>Kanapka z pastą z makreli z warzywami</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: bułka z * ziarnami (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), pasta rybno-serowa ze szczypiorkiem: makrela wędzona (30 g) - <b>ryba</b> , ser twarogowy półtłusty (20 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny (5 g) - z <b>mleka</b> , szczypiorek (3 g), ogórek (35 g), pomidorki koktajlowe (3 szt), napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g) – <b>gluten</b> , miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa grochowa</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa groch łuskany ziemniaki olej słonecznikowy * przyprawy: liść laurowy, majeranek, lubczyk, czarny pieprz, czosnek	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  35 g 20 g 3 g szczypta	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  40 g 25 g 5 g szczypta
Owoc		Arbuz - porcja	7 szt.	7 szt.
II Danie	<b>Kurczak curry z ryżem biało-czarnym</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> udko z kurczaka	60 g	90 g



		cebula śmietana 12% tł. z <b>mleka</b> koncentrat pomidorowy * curry sól nisko sodowa	5 g 5 g 1 g 2 g szczypta	10 g 10 g 3 g 5 g szczypta
		ryż basmati ryż dziki – dodatek oliwa	140 g 10 g 2 g	180 g 20 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką</b>	ogórek zielony rzodkiewki koper jogurt naturalny z <b>mleka</b> *przyprawy; sól nisko sodowa, pieprz	15 g 10 g 2 g 3 g szczypta	20 g 15 g 3 g 5 g szczypta
	<b>Brokuł z dipem jogurtowym</b>	brokuł na parze dip: jogurt naturalny z <b>mleka</b> , czosnek przeciśnięty przez praskę, *przyprawy; sól nisko sodowa, pieprz <b>sezam</b>	45 g 5 g	60 g 10 g
Napój	<b>Kompot z gruszek i śliwek</b>	gruszki i śliwki woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Babka z kaszy manny z sosem truskawkowym</b> <b>Napar z herbaty owocowej</b>	babka z kaszy manny z sosem truskawkowym: <b>mleko</b> 2,0% (150 ml), kasza manna (20 g) - <b>gluten</b> , <b>jajko</b> (25 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), rodzynki (10 g) – <b>dwutlenek siarki</b> , truskawki mrożone (80 g) napój: napar z herbaty owocowej (200 ml)		
<b>2 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Jajecznica z dodatkiem szczypiorku</b> <b>Warzywna kanapka</b> <b>Kakao</b>	jajecznica: <b>jajko</b> (60 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), szczypiorek, pieczywo ziarniste (35 g) - <b>gluten</b> , rzodkiewka (15 g), sałata sezonowa (liść), masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), plasterki pomidora (20 g) napój: kakao: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), *kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa jarzynowa z kremem z ciecierzycy</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka	220 ml 110 ml 35 g	300 ml 150 ml 50 g

		włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ziemniaki brukselka groszek zielony pasta z ciecierzycy * przyprawy: czarny pieprz, sól nisko sodowa	25g 15g 15g 7g szczypta  25 g 20 g 15 g 20 g szczypta	35g 20g 20g 10g szczypta  30 g 25 g 20 g 25 g szczypta
Owoc		Winogrono – porcja.	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Pierogi leniwe pod owocową pierzynką</b>	Metoda obróbki: <u>gotowanie</u> pierogi leniwe: ser twarogowy tłusty z <b>mleka</b> , mąka <b>pszenna (gluten)</b> , <b>jajko</b> , szczypta soli nisko sodowej jogurt naturalny z <b>mleka</b> brzoskwinia pomarańcza morele suszone * cynamon - do posypania	150 g g  10 g 15 g 15 g 3 g szczypta	200 g  15 g 20 g 20 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z marchwi i jabłka z pestkami dyni</b>  <b>Orzechy włoskie</b>	marchew jabłko olej rzepakowy tłoczony na zimno * pestki dyni  * <b>orzechy</b> włoskie – porcja (prażone)	20 g 20 g 3 g 3 g  20 g	30 g 30 g 5 g 5 g  30 g
Napój	<b>Napar z czerwonego krzewu - Rooibos</b>	napar herbaty Rooibos	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Kanapeczka z warzywnym pasztetem</b> <b>Herbata owocowa</b>	kanapka: bułka <b>orkiszowa</b> (25 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z (5 g), pasztet warzywny (30 g) - <b>seler</b> , papryka (25 g), sałata (5 g) napój napar z herbaty owocowej (200 ml), miód (5 g)		X
<b>3 dzień dekady</b>				

Śniadanie	<b>Płatki kukurydziane z mlekiem i orzechami</b> <b>Kanapka z polędwicą i warzywami</b> <b>Herbata z cytryną</b>	płatki z mlekiem: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), płatki * kukurydziane (25 g), <b>orzechy</b> (10 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z (5 g), * polędwica (15 g), ogórek świeży (25 g), pomidory koktajlowe (20 g), sałata (5 g) napój: herbata z cytryną (200 ml): napar z czarnej herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Kremowa zupa brokułowo-cukiniowa z grzanką z pieczywa graham</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa <b>masło</b> 82% tł. z <b>mleka</b> warzywa: marchew, ziemniaki, pietruszka, brokuł, cukinia natka, koper * grzanka z pieczywa graham ( <b>gluten</b> )	220 ml 110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 3 g 75 g 3 g 25 g	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 100 g 5 g 30 g
Owoc		Gruszka – 1 sztuka	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Kotleciki drobiowe panierowane w sezamie</b> <b>Ziemniaki z koperkiem</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> mięso z kurczaka <b>jaja</b> kurze mąka <b>pszenna (gluten)</b> <b>sezam</b> olej rzepakowy ziemniaki koperek	60 g 10 g do oprószenia 3 g 5 g 150 g 3 g	90 g 15 g do oprószenia 5 g 5 g 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kalarepki z jabłkiem i pestkami dyni</b>  <b>Marchewka oprószana</b>	kalarepka kwaśne jabłko natka pietruszki pestki dyni olej lniany nierafinowany  marchew	20 g 15 g 3 g 5 g 3 g  25 g szczypta	25 g 20 g 5 g 10 g 5 g  35 g szczypta

		mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista ( <b>gluten</b> ) <b>masło</b> 82% tł. z <b>mleka</b>	3 g	5 g
Napój	<b>Kompot truskawkowy</b>	truskawki woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Pieczona gruszka z budyniem</b> <b>Kakao</b>	pieczona gruszka z budyniem: gruszka (100 g), <b>mleko</b> 2% (75 ml), skrobia ziemniaczana (5 g), rodzynki (5 g) – <b>dwutlenek siarki</b> , wanilia, cynamon napój: kakao: <b>mleko</b> 2% (200 ml), miód (5 g), kakao (3 g)		X
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z twarogiem i warzywami</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: pieczywo mieszane (50 g) - <b>gluten</b> , twarożek ( <b>mleko</b> ) z sera tzw. białego (25 g), jogurt naturalny – z <b>mleka</b> (5 g), * przyprawy: sól nisko sodowa i pieprz – do smaku, papryka czerwona (10 g); pomidor (10 g), zielony ogórek (10 g), masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (200 ml) - <b>gluten</b> (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa barszcz biały z kielbaską</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ziemniaki kielbasa np. krakowska sucha *( <b>gluten, mleko, seler</b> ) zakwas z mąki <b>pszennej (gluten)</b> *chrzan tarty śmietanka 30% tł. z <b>mleka</b> szczypiorek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy	220 ml 110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 35 g 5 g 10 g 7 g 5 g 3 g szczypta	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 10 g 10 g 10 g 10 g 5 g szczypta
Owoc		Banan – 1 szt.	1 szt.	1 szt.

II Danie	<b>Makaron z duszonymi warzywami z sosem pomidorowym z bazylią</b>	Metoda obróbki: gotowanie, duszenie Makaron pełnoziarnisty z <b>pszenicy Durum (gluten)</b> warzywna „zapałka” ( <b>seler</b> ) sos pomidorowy: przecier pomidorowy, passata pomidorowa, marchew tarta, zielony groszek, cebula, olej rzepakowy * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy, oregano listek bazylii	150 g 35 g listek	200 g 50 g listek
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem, papryką i siemieniem lnianym</b>  <b>Kapusta włoska zasmażana</b>	biała rzodkiew szczypiorek czerwona papryka * siemię lniane jogurt naturalny z <b>mleka</b>  włoska kapusta cebulka mąka krupczatka ( <b>gluten</b> ) olej * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy, kminek	15 g 3 g 10 g 3 g 3 g 20 g 5 g szczypta 3 g szczypta	20 g 5 g 15 g 5 g 5 g 30 g 10 g szczypta 5 g szczypta
Napój	<b>Przecierowy jesienny kompot z owoców</b>	śliwka gruszka jabłko woda	20 g 20 g 20 g 140 g	20 g 20 g 20 g 140 g
Podwieczorek	<b>Racuszki karotki</b>	racuszki karotki: mąka <b>pszenna</b> (20 g) - <b>gluten</b> , <b>jajko</b> (20 g), marchew lub dynia (100 g), kefir (20 g) - z <b>mleka</b> , morele suszone (10 g) – <b>dwutlenek siarki</b> , olej rzepakowy (7 g), *przyprawy: cynamon napój: naturalna maślanka – z <b>mleka</b> (150 ml)		X
<b>5 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Grahamka z rybą w pomidorowym sosie i/lub twarożkiem z warzywami i kiełkami Kawa zbożowa</b>	kanapka: grahamka (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), <b>ryba</b> - śledź lub makrela w pomidorach (50 g), ser twarogowy półtłusty (20 g) -z <b>mleka</b> , ogórek kiszony (20 g), * kiełki rzodkiewki (5 g) napój:		X

		kawa Inka (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa Inka (5 g) - <b>gluten</b>		
Zupa	<b>Zupa z fasolki szparagowej</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa fasolka szparagowa - cięta ziemniaki - kostka <b>mleko</b> 2% tł. natka pietruszki	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 30 g 5 ml 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 40 g 10 ml 3 g
Owoc		Melon - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Miruna pieczona, z sosem śmietanowym, aromatyczne ziemniaki pure</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> <b>ryba</b> Miruna– pieczona * przyprawy: pieprz biały, sól nisko sodowa sos: śmietana 12% tł z <b>mleka</b> masło 82% tł z <b>mleka</b> * przyprawy: sok z cytryny, tymianek, pieprz, sól nisko sodowa  ziemniaki gotowane cebulka duszona na maśle 82% tł z <b>mleka</b> <b>mleko</b> 2 % tł. * przyprawy: gałka muskatołowa, sól nisko sodowa	60 g szczypta  10 g 2 g szczypta  140 g 10 g 3 ml szczypta	90 g szczypta  15 g 3 g szczypta  19 g 10 g 5 ml szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, porem i natką pietruszki</b>  <b>Warzywa po grecku</b>	kiszona kapusta marchew por natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno  marchew <b>seler</b>	20 g 5 g 3 g 1 g 3 ml  20 g 10 g	30 g 10 g 5 g 2 g 5 ml  30 g 15 g

		cebula przecier pomidorowy * przyprawy: sok z cytryny, pieprz, sól nisko sodowa	10 g 5 g szczypta	15 g 10 g szczypta
Napój	<b>Sok z jabłek 100%</b>	naturalny sok jabłkowy 100% woda	150 ml 50 ml	150 ml 50 ml
Podwieczorek	<b>Kluseczki leniwe z owocowym sosem – z brzoskwini</b> <b>Mleko z miodem</b>	kluski leniwe z musem brzoskwiniowym (lub innym, z owoców sezonowych, ewentualnie mrożonych): ser mielony (50 g) – z <b>mleka</b> , mąka <b>pszenna</b> (20 g) - <b>gluten</b> , <b>jajko</b> (20 g) mus: brzoskwini (50 g), cynamon napój: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), miód (5 g)		X
<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Ryż na mleku z bakaliami</b> <b>Kanapka z serem Gouda i pastą jajeczną z ziołami i warzywami</b> <b>Herbata owocowa z miodem</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), ryż (30 g), daktyle, morele, rodzynki - suszone (15 g) – <b>dwutlenek siarki</b> kanapka: grahamka (25 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. - z <b>mleka</b> (5 g), ser gouda (15 g) - z <b>mleka</b> , papryka czerwona (20 g); pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzeżuchą: <b>jajko</b> (25 g), jogurt naturalny typu grecki (5 g) - z <b>mleka</b> , szczypiorek (5 g), rzeżucha (5 g) napój: napar z herbaty owocowej (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Warzywny kociołek z mięsem i natką pietruszki</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa mięso z kurczaka – z wywaru jarzyny: marchew, groszek zielony, <b>seler</b> , fasolka, kalafior, brukselka natka pietruszki	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  20 g 25 g  2 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  35 g 30 g  3 g

		* przyprawy: lubczyk, majeranek, czarny pieprz	do smaku	do smaku
Owoc		Brzoskwinia – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Piersi drobiowe w rozmarynie ziemniaki pure z koperkiem</b>	<u>Metoda obróbki: na parze, gotowanie, duszenia</u> sznycle z piersi * przyprawy, sól nisko sodowa, pieprz czarny, rozmaryn olej rzepakowy  ziemniaki gotowane <b>mleko 2% tł</b> sól nisko sodowa	60 g szczypta 2 g  150 g 3 ml szczypta	90 g szczypta 2 g  200 g 5 ml szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Marchewka z groszkiem - duszona</b>  <b>Surówka z kiszzonego ogórka z cebulką</b>	marchew zielony groszek mąka pełnoziarnista ( <b>gluten</b> ) masło klarowane – z <b>mleka</b>  kiszony ogórek cebulka olej rzepakowy tłoczony na zimno natka pietruszki	25 g 10 g do oprószenia 3 g  25 g 5 g 3 g 2 g	30 g 15 g do oprószenia 5 g  30 g 10 g 5 g 3 g
Napój	<b>Kompot z agrestu z jabłkiem</b>	agrest i jabłko woda naturalny, zagęszczony sok jabłkowy	50 g 150 ml 5 g	50 g 150 ml 5 g
Podwieczorek	<b>Koktajl z owocami truskawki i jogurtem</b> <b>Pełnoziarniste ciastka owsiane</b>	koktajl: jogurt naturalny - pitny z <b>mleka</b> (150 ml), truskawki (50 g), Ciasteczka * owsiane z mąki <b>pełnoziarnistej – gluten</b> (3 szt) – produkt rynkowy		X
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Płatki jaglane na mleku z jabłkiem i orzechami</b> <b>Chleb żytni z wędliną i warzywami</b> <b>Zielona herbata</b>	płatki z mlekiem: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), jaglane (25 g), <b>orzechy</b> (10 g), tarte jabłko (15 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), * Krakowska sucha (15 g), ogórek świeży (25 g), pomidory koktajlowe (20 g), sałata (5 g) napój: herbata zielona (200 ml): napar z herbaty, miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa krem z marchwi z ryżem i prażonym słonecznikiem</b>	marchew	220 ml 75 g	300 ml 100 g



		<p>pietruszkę pasternak  cukier brązowy  woda  ryż Basmati  por  natka pietruszki  prażone *nasiona słonecznika  * przyprawy: kurkuma, pieprz ziółowy, sól nisko sodowa</p>	<p>25 g  3 g  180 ml  20 g  25 g  3 g  15 g  szczypta</p>	<p>30 g  5 g  250 ml  30 g  35 g  5 g  20 g  szczypta</p>
Owoc		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Wytrawne naleśniki</b>	<p><u>Metoda obróbki: smażenie, pieczenie</u>  ciasto:  * mąka kukurydziana  mąka orkiszowa (<b>gluten</b>)  <b>jajo</b>  <b>mleko</b> 2% tł.  woda gazowana  oliwa  sól himalajska</p> <p>farsz:  tzw. żółty ser dojrzewający (z <b>mleka</b>)  * szynka wieprzowa gotowana  pieczarki - duszone  por - duszony  masło 82% tł. z <b>mleka</b>  natka pietruszki</p>	<p>ok 15 g  ok 15 g  30 g  25 g  25g  3 g  szczypta</p> <p>40 g  30 g  25 g  15 g  3 g  2 g</p>	<p>ok 20 g  ok 20 g  40 g  30 ml  30 ml  5 g  szczypta</p> <p>40 g  40 g  30 g  20 g  5 g  2 g</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Żółta papryka – do schrupania</b>  <b>Szpinak z patelni z kremowym serkiem</b>	<p>świeża papryka żółta</p> <p>szpinak baby  serek twarogowy (z <b>mleka</b>) – kremowy  * przyprawy: sól nisko sodowa, czosnek przeciśnięty przez praskę  prażone * pestki słonecznika</p>	<p>35 g</p> <p>25 g  5 g  szczypta</p> <p>5 g</p>	<p>50 g</p> <p>30 g  10 g  szczypta</p> <p>10 g</p>
Napój	<b>Herbata z suszonych owoców z malinami</b>	napar herbaty z naturalnego suszu owocowego - malinowego naturalny miód	<p>200 ml  3 g</p>	<p>200 ml  3 g</p>
Podwieczorek	<b>Owocowa kanapka</b>	chałka z twarożkiem waniliowym i owocami:		X

	<b>woda z cytryną</b>	chałka (25 g) – <b>mleko, gluten</b> , twarożek z <b>mleka</b> (10 g), cukier trzcinowy – waniliowy, świeże owoce w plasterkach: kiwi, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza napój: woda z cytryną		
<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Owsiany kociołek</b> <b>Bułka dyniowa z piegowatym pasztetem i warzywami</b> <b>Herbata ziołowa</b>	płatki z mlekiem: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), płatki * owsiane (50 g), suszona żurawina – <b>dwutlenek siarki</b> (5 g), banan (10 g), wiórki kokosowe (3 g) - <b>orzech</b> kanapka: bułka dyniowa (25 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), pasztet pieczony z suszonymi * pomidorami (30 g), papryka (25 g), sałata (5 g) napój: napar z herbaty ziołowej (200 ml)		X
Zupa	<b>Flaczki z drobiu</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa mięso z kurczaka - pocięte w paski natka pietruszki * przyprawy: lubczyk, majeranek, czarny pieprz	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  35 g 2 g do smaku	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  50 g 3 g do smaku
Owoc		Śliwki - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Strogonow z kaszą gryczaną niepaloną</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie, prużenie</u> wołowina pieczeniowa - kostka cebula pieczarki koncentrat pomidorowy śmietana 12% tł. z <b>mleka</b> czosnek * przyprawy: ostra i słodka papryka, sól nisko sodowa, pieprz natka pietruszki	60 g 15 g 25 g 10 g 3 g 1 g szczypta 2 g	90 g 20 g 30 g 15 g 5 g 2 g szczypta 3 g

		kasza gryczana niepalona olej rzepakowy	150 g 3 g	200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salatka z kiszzonego ogórka z jabłkiem z natką pietruszki</b>	jabłko kiszony ogórek natka pietruszki dressing: kwaśna śmietana z <b>mleka</b> sok z cytryny	20 g 15 g 2 g  5 g kilka kropel	25 g 20 g 2 g  10 g kilka kropel
	<b>Duszone mini marcheweczki z sezamem</b>	mini marcheweczki olej rzepakowy nierafinowany <b>sezam</b> czarny i biały	25 g 3 g 3 g	30 g 5 g 5 g
Napój	<b>Kompot z wiśni</b>	wiśnie woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Słupki warzyw z sosem twarogowym</b> <b>Chrupki gryczane</b>	słupki warzyw z sosem twarogowym: marchew (20 g), <b>seler</b> naciowy (20 g), kalarepka (20 g), ogórek świeży (20 g), kalafior (20 g) dip: serek homogenizowany (75 g); przyprawy: koperek, natka pietruszki, mięta, szczypta soli nisko sodowej chrupki gryczane (20 g)		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Bułka ziarnista z pastą serowo-jajeczną ze szczypiorkiem i warzywami</b> <b>Bawarka</b>	kanapka: bułka z <b>ziarnami</b> (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g); pasta serowo- jajeczna ze szczypiorkiem: <b>jajko</b> (30 g), <b>ser</b> żółty (10 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny (5 g) - z <b>mleka</b> , szczypiorek (5 g), papryka czerwona (20 g), ogórek (20 g) napój: bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (150 ml), <b>mleko</b> 3,2% (50 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa z brukselki</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: udo/golonka włoszczyzna na wywar: - marchew	220 ml 110 ml 35 g  25g	300 ml 150 ml 50 g  35g

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>seler</b></li> <li>- korzeń pietruszki</li> <li>- cebula</li> <li>* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</li> <li>brukselka</li> <li>marchew</li> <li>przecier z pomidorów</li> <li>czosnek</li> <li>* przyprawy: pieprz czarny, sól nisko sodowa, papryka słodka i ostra, tymianek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15g</li> <li>15g</li> <li>7g</li> <li>szczypta</li> <li>60 g</li> <li>20 g</li> <li>20 g</li> <li>1 g</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20g</li> <li>20g</li> <li>10g</li> <li>szczypta</li> <li>80g</li> <li>30 g</li> <li>25 g</li> <li>2 g</li> <li>szczypta</li> </ul>
Owoc		Banan – 1 sztuka	ok 100g	ok 100g
II Danie	<b><i>Kaszotto w barwach jesieni</i></b>	<p>Metoda obróbki: duszenie</p> <p>kasza <b>jęczmienna</b> pęczak (<b>gluten</b>)</p> <p>fasolka szparagowa</p> <p>tzw. żółty ser dojrzewający z <b>mleka</b></p> <p>czerwona fasola</p> <p>kukurydza złocista</p> <p>czerwona papryka</p> <p>cebula</p> <p>pomidor bez skóry</p> <p>czosnek</p> <p>olej</p> <p>wywar z warzyw (<b>seler</b>)</p> <p>* przyprawy: pieprz czarny, sól nisko sodowa, ostra papryka, cząber</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 g</li> <li>15 g</li> <li>10 g</li> <li>15 g</li> <li>15 g</li> <li>20 g</li> <li>20 g</li> <li>5 g</li> <li>25 g</li> <li>1 g</li> <li>3 g</li> <li>ok 75 ml</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g</li> <li>20 g</li> <li>15 g</li> <li>20 g</li> <li>20 g</li> <li>25 g</li> <li>10 g</li> <li>30 g</li> <li>2 g</li> <li>5 g</li> <li>ok 100 ml</li> <li>szczypta</li> </ul>
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b><i>Surówka z kapusty pekińskiej</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kapusta pekińska</li> <li>marchew</li> <li>jabłko</li> <li>kiszony ogórek</li> <li>por</li> <li>oliwa z oliwek nierafinowana</li> <li>natka pietruszki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 g</li> <li>7 g</li> <li>10 g</li> <li>3 g</li> <li>3 g</li> <li>3 g</li> <li>3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g</li> <li>10 g</li> <li>15 g</li> <li>5 g</li> <li>5 g</li> <li>5 g</li> <li>3 g</li> </ul>
	<b><i>por duszony w maśle z marchewką</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krążki pora</li> <li>marchew - zapalki</li> <li>masło z <b>mleka</b> - klarowane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 g</li> <li>5 g</li> <li>3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 g</li> <li>10 g</li> <li>3 g</li> </ul>

Napój	<b>Przecierowy kompot jabłkowo-gruszkowy z cynamonem</b>	jabłka i gruszki woda cynamon	50 g 150 ml szczypta	50 g 150 ml szczypta
Podwieczorek	<b>Budyń owocowy z kruszonymi herbatnikami</b> <b>Herbata owocowa z miodem i cytryną</b>	budyń owocowy – wyrób własny: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), skrobia ziemniaczana (15 g) mąka <b>pszenna</b> (10 g) - <b>gluten</b> , owoce (80 g), wanilia naturalna kruszone herbatniki ( <b>gluten, jajo</b> ) – mogą być kakaowe napój: napar z herbaty owocowej (200 ml) miód (3 g), cytryna (5 g)		X
<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Babka z pure ryżowego z sosem owocowym</b> <b>Kanapka z wędliną drobiową i warzywami</b> <b>Napar z czarnej herbaty</b>	babka z pure ryżowego z sosem owocowym: <b>mleko</b> 2,0% (150 ml), ryż lub płatki ryżowe gotowane w mleku kokosowym (20 g), <b>jajko</b> (25 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), owoce mrożone (80 g) kanapka: bułka wieloziarnista (25 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka (5 g)</b> , * wędlina z kurczaka (15 g), rzodkiewka (25 g), sałata (5 g), kielki rzodkiewki napój: napar z herbaty czarnej (200 ml), miód ( 5 g)		
Zupa	<b>Barszcz czerwony z koperkiem i grzankami żytnimi</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa młody burak ćwikłowy z botwinką marchew <b>seler</b> naciowy * przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, koperek grzanki żytnie pełnoziarniste ( <b>gluten</b> )	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  45 g 15 g 10g szczypta 3 g 15 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  65 g 25 g 15 g szczypta 5 g 25 g
Owoc		Borówki - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Ryba Mintaj zapiekana z ziołami</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u>		

	<b>pure z ziemniaków</b>	filet z Mintaja ( <b>ryba</b> ) marchewka - zapalki cukinia - plasterki czosnek natka koper masło 82% tł. z <b>mleka</b> mąka ( <b>gluten</b> ) sos: bulion warzywny ( <b>seler</b> ) śmietanka ( <b>z mleka</b> ) serek naturalny twarogowy ( <b>z mleka</b> ) przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz  ziemniaki pure <b>mleko</b> 2% tł.	60 g 20 g 20 g 1 g 2 g 2 g 3 g do oprószenia  ok 20 ml 3 g 5 g szczypta  150 g 5 g	90 g 25 g 25 g 2 g 3 g 3 g 5 g do oprószenia  ok 30 ml 5 g 10 g szczypta  200 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kiszonej kapusty</b>  <b>Pure z zielonego groszku z sezamem</b>	kiszona kapusta jabłko – tarte marchew – tarta por – krążki oliwa z oliwek nierafinowana  zielony groszek masło klarowane z <b>mleka</b> sól nisko sodowa	20 g 3 g 3g 2 g 3 g  35 g 3 g szczypta	30 g 5 g 5 g 3 g 3 g  50 g 5 g szczypta
Napój	<b>Napar z zielonej herbaty z miętą</b>	zielona herbata liście mięty	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Cisto drożdżowe</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b>	ciasto drożdżowe (60 g) z kruszonką ( <b>mleko, jaja, gluten</b> ) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - <b>gluten</b>		X

W jadłospisach, **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołuję się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

podpis uprawnionego dietetyka

## ZIMA

### I dekada

ZIMA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady		Dzieci przedszkolne	Dzieci szkolne
Śniadanie	<b>Płatki owsiane na mleku</b> <b>Chleb żytni z jajkiem i warzywami</b> <b>Herbata z melisy z miętą</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), płatki * owsiane (10g), <b>orzechy</b> włoskie – prażone (10 g), banan (20 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> (30 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), <b>jajko</b> (20g), ogórek kiszony (15g) rukola (kilka listków) herbata z melisy z listkami mięty (200ml), miód ( 5g)		X
Zupa	<b>Krem z marchwi z pomarańczą</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchew ziemniaki sok wyciśnięty z pomarańczy mleko kokosowe * przyprawy: imbir, curry, kurkuma prażone <b>orzechy</b> (np. nerkowca, migdałów)	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 20 g 35 ml 5 ml szczypta 5 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 30 g 50 ml 7 ml szczypta 10 g
Owoc		Gruszka – 1 szt.	1 szt.	1 szt.
II Danie	<b>Spaghetti Bolognese</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> makaron pełnoziarnisty spaghetti z <b>pszenicy Durum (gluten)</b> mięso mielone wołowo-wieprzowe marchew - tarta	90 g 45 g 20 g	120 g 60 g 30 g

		groszek zielony pieczarki - tarte pomidory krojone w koncentracji *przyprawy: bazylia, oregano, czosnek cebula szalotka olej rzepakowy ser podpuszczkowy z <b>mleka</b> – tzw. żółty, tarty	5 g 15 g 35 g do smaku 5 g 5 g 7 g	10 g 20 g 50 g do smaku 10 g 5 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Duszona marchewka z groszkiem</b>  <b>Kiszony ogórek z cebulką i jabłkiem</b>	marchewka groszek masło klarowane z <b>mleka</b> opcjonalnie: mąka krupczatka z <b>pszenicy (gluten)</b>  kiszony ogórek jabłko czerwona cebula – piórka olej rzepakowy nierafinowany natka pietruszki	30 g 20 g 3 g 3 g  20 g 15g 3 g 2 g 1 g	40 g 25 g 5 g 3 g  25 g 20 g 5 g 3 g 1 g
Napój	<b>Herbata – napar z melisy z cytryną</b>	napar herby ziołowej – np. melisa cytryna	200 ml ½ plasterka	200 ml ½ plasterka
Podwieczorek	<b>Pieczone jabłko z bakaliami</b> <b>Mleko waniliowe</b>	jabłko pieczone: pieczone jabłko – w skórce (100 g), rodzynki i daktyle ( 50 g) – <b>dwutlenek siarki</b> , *przyprawa: cynamon, masło klarowane z <b>mleka</b> (5 g) napój: <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), naturalna wanilia		X
<b>2 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Twarożek z zieleniną i kielkami</b> <b>Kanapka z pełnoziarnistym chlebem i pieczenią z łopatki</b> <b>Herbata czarna</b>	twarożek zielony: twarożek półtłusty z <b>mleka</b> (70 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (15 g), zielenina - do wykorzystania: szczypiorek, pietruszka, koperek, kielki rzodkiewki i brokuła, ogórek zielony (5 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> pełnoziarnisty (70 g) - gluten, masło 82% tł. z <b>mleka</b> (10 g), plaster pieczonego mięsa z łopatki (30 g), papryka (30 g) napój: herbata czarna – napar (200 ml), miód (5 g).		X
Zupa	<b>Zupa ziemniaczana</b>		220 ml	300 ml



		wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ziemniaki śmietana 18% tł. z <b>mleka</b> natka pietruszki	110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 20 g 5 g 5 g	150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 30 g 10 g 10 g
Owoc		Melon - porcja	75 g	75 g
II Danie	<b>Schab duszony z warzywami</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> schab - porcja marchew korzeń pietruszki por olej rzepakowy * przyprawy: słodka papryka, pieprz, zioła prowansalskie ziemniaki śmietana 12 % tł z <b>mleka</b> koperek	60 g 20 g 20 g 3 g 3 g szczypta 150 g 3 g 1 g	90 g 30 g 30 g 5 g 5 g szczypta 200 g 3 g 2 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Fasolka szparagowa</b>  <b>Surówka z białej rzodkwi z jabłkiem</b>	żółta fasola szparagowa - na parze olej rzepakowy nierafinowany  rzodkiew marchew jabłko jogurt naturalny z <b>mleka</b> * ziarna słonecznika – uprzednio uprażone	35 g  15 g 20 g 15 g 3 g 5 g	50 g  20 g 25 g 20 g 5 g 5 g
Napój	<b>Kompot z owoców wiśni</b>	wiśnie – owoce mrożone woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Ciasto „chlebek” bananowy</b> <b>100% sok jabłkowy</b>	ciasto – wyrób własny: mąka pełnoziarnista – <b>gluten, jaja</b> , banany, olej rzepakowy napój: 100% sok z jabłek		X

<b>3 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Serek waniliowy</b> <b>Kanapka z szynką drobiową i warzywami</b> <b>Herbata z rumianku</b>	serek: twarożek waniliowy z sera homogenizowanego z <b>mleka</b> (90 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g), cukier z naturalną wanilią (3 g) kanapka: chleb Baltonowski (30 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), * szynka drobiowa (20 g), pomidor (25 g), liść sałaty sezonowej napój: napar z koszyczków rumianku (200 ml)		X
Zupa	<b>Zupa pieczarkowa z zacierkami</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pieczarki cebula masło 82% tł. z <b>mleka</b> śmietana 12% tł. z <b>mleka</b> * przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki makaron – zacierka ( <b>jajo, gluten</b> )	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 35 g 5 g 3 g 5 g szczypta 20 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 50 g 10 g 5 g 10 g szczypta 30 g
Owoc		Winogrono sezonowe - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym</b>	<u>Metoda obróbki - pieczenie</u> wieprzowina - mielona <b>jajo</b> bułka tarta ( <b>gluten</b> ) czosnek przeciśnięty przez praskę masło 82% tł z <b>mleka</b> pomidory mąka <b>pszenna</b> krupczatka ( <b>gluten</b> ) śmietana 18% tł. z <b>mleka</b> masło 82% tł z <b>mleka</b> kasza kuskus sól nisko sodowa	60 g 20 g 3 g 1 g 3 g 30 g 2 g 5 g 3 g 150 g szczypta	90 g 25 g 5 g 2 g 5 g 40 g 3 g 10 g 5 g 200 g szczypta

II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Duszona kalarepa</b>	kalarepa masło 82% tł z <b>mleka</b>	20 g 3 g	25 g 5 g
	<b>Mix sałat z suszonym pomidorem</b>	mix sałat sezonowych mozzarella z <b>mleka</b> suszone pomidory w zalewie czerwona cebula migdały – prażone ziołowa oliwa: oliwa z oliwek tłoczona na zimno, listek świeżej bazylii, sól nisko sodowa, czosnek - zblendowane	20 g 5 g 1 szt. 5 g 3 g 3 g	25 g 10 g 2 szt. 10 g 5 g 5 g
Napój	<b>Kompot z truskawek i winogrona białego</b>	truskawki i winogrona woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Rogal maślany z kremem nugatowym</b>	kanapka: rogal maślany (50 g) – <b>gluten, mleko</b> , krem nugatowy (20 g) - <b>orzechy</b>		X
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kaszka manna na mleku z sosem malinowym</b> <b>Buleczka dyniowa z pastą rybną z jajkiem</b> <b>Herbata owocowa z owoców jagodowych z Hibiskusem</b>	kaszka manna na mleku z sosem malinowym: <b>mleko</b> 3,2 % (150 ml), kasza manna <b>orkiszowa</b> (20 g) – <b>gluten</b> , sos: przecier malinowy z owoców mrożonych (7 g) kanapka: bułka dyniowa (30 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), pasta <b>rybna</b> : makrela / śledź / dorsz (40 g), z dodatkami: gotowane <b>jajo</b> , cebulki, kiszzonego ogórka, podana na liściu sałaty napój: Herbata owocowa z owoców jagodowych z Hibiskusem– napar (200 ml), miód naturalny (5 g).		X
Zupa	<b>Zupa z kalarepki z grzankami razowymi</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kalarepka	220 ml 110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 50 g	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 70 g

		tarta marchewka <b>mleko</b> 3,2% tł. * przyprawy: pieprz ziółowy, natka pietruszki grzanki <b>żytnie</b> razowe ( <b>gluten</b> )	15 g 5 ml szczypta 20 g	25 g 10 ml szczypta 30 g
Owoc		Kiwi – 1 sztuka	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Pyszne risotto</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> ryż Arborio fasola czerwona kukurydza ciecierzyca cukinia żółta papryka olej rzepakowy cebula czosnek *przyprawy: zioła prowansalskie wywar jarski ( <b>seler</b> )	100 g 20 g 10 g 15 g 15 g 10 g 3 g 5 g 2 g szczypta ok 50 ml	150 g 30 g 15 g 20 g 20 g 15 g 5 g 10 g 3 g szczypta ok 75 ml
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z rzodkiewki z kielkami</b>  <b>Marchewka – na parze</b>	rzodkiewka olej rzepakowy tłoczony na zimno, nieoczyszczony kielki rzodkiewki prażone <b>orzechy</b> laskowe sól nisko sodowa  marchewka	25 g 3 g 5 g 5 g szczypta  45 g	30 g 5 g 10 g 10 g szczypta  60 g
Napój	<b>Kompot z gruszki – przecierowy</b>	gruszka woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Galaretka z owocami truskawki</b> <b>Chrupki kukurydziane - pałeczki</b>	galaretka owocowa – wyrób własny: galaretka z truskawek (100 g) - <b>żelatyna</b> , truskawki - mrożone (50 g) Pałeczki *kukurydziane (2 szt.)		X
<b>5 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Granola zbożowa z mlekiem</b> <b>Chleb żytni z kielbasą Krakowską suchą</b> <b>Porcja jarzynowej sałatki</b> <b>Herbata z mięty</b>	granola zbożowa z mlekiem: granola owocowa (30 g) – <b>gluten</b> , susz owoców (15 g), <b>mleko</b> 3,2% tł. (180 ml). Sałatka jarzynowa: marchewka (20 g), korzeń pietruszki (10 g), ziemniaki (20 g), jabłko (20 g),		X

		<p>grostek zielony – mrożony (10 g), ogórek kiszony (20 g), <b>seler</b> korzeniowy (10 g), majonez (<b>jajo</b>) z jogurtem naturalnym z <b>mleka</b> (10 g)  kanapka:  chleb żytni (30 g) – <b>gluten</b>, masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g) i *kielbasa Sucha Krakowska (20 g)  napój:  Napar z liści mięty (200 ml)</p>		
Zupa	<b>Zupa grochowa</b>	<p>wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)  mięso drobiowe: tuszka  włoszczyzna na wywar:  - marchew  - <b>seler</b>  - korzeń pietruszki  - cebula  * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy,  pieprz czarny, sól nisko sodowa  groch łuskany  ziemniaki  olej słonecznikowy  * przyprawy: liść laurowy, majeranek, lubczyk, czarny pieprz,  czosnek</p>	<p>220 ml  110 ml  35 g  25g  15g  15g  7g  szczypta  35 g  20 g  3 g  szczypta</p>	<p>300 ml  150 ml  50 g  35g  20g  20g  10g  szczypta  40 g  25 g  5 g  szczypta</p>
Owoc		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Pieczony łosoś z makaronem i brokułami</b>	<p><u>Metoda obróbki: pieczenie</u>  Łosoś (<b>ryba</b>)  makaron pełnoziarnisty (<b>gluten</b>)  brokuł  feta (o niskiej zaw. sodu)  pestki słonecznika  oliwa z oliwek  * przyprawy: sok z cytryny, koperek, pieprz biały</p>	<p>60 g  75 g  50 g  5 g  3 g  szczypta</p>	<p>90 g  100 g  70 g  10 g  5 g  szczypta</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Pure z buraczków</b>	<p>burak pieczony  jabłko prużone  duszona cebulka  sok z cytryny</p>	<p>45 g  20 g  5 g  kilka kropel</p>	<p>60 g  30 g  10 g  kilka kropel</p>
	<b>Salata dębolistna (lub radicchio) z</b>	sałata dębolistna (lub radicchio)	10 g	15 g

	<i>roszponką</i>	roszponka prażone *pestki słonecznika oliwa z oliwek nierafinowana	10 g 5 g 3 g	15 g 5 g 5 g
Napój	<b>100% sok pomarańczowy</b>	naturalny sok z pomarańczy woda	150 ml 50 ml	150 ml 50 ml
Podwieczorek	<b>Koktajl na maślanie z owocami jagodowymi</b> <b>Wafle kukurydziane</b>	koktajl: maślana z <b>mleka</b> (150 ml), dowolne owoce jagodowe (50 g), zarodki <b>żytnie</b> lub <b>orkiszowe</b> (10 g) – <b>gluten</b> wafle kukurydziane (2 szt) – produkt rynkowy		X
<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kleik ryżowy z musem z bananowo-truskawkowym</b> <b>Kanapka z chleba z łagodną pastą z pieczonej ryby z serem</b> <b>Herbata z Hibiskusa</b>	kaszka mleczno-ryżowa z owocami: kleik ryżowy (20 g), <b>mleko</b> 3,2% tł. (180 ml), mus: banan z truskawką (20 g). kanapka: chleb pszenno-żytni (35 g)- <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g) pasta rybno – serowa: biały ser z <b>mleka</b> (15 g), pieczony dorsz lub makrela (15 g) - <b>ryba</b> , jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g), szczypior / koper (2 g). napój: Herbata z hibiskusa – napar (200 ml), miód (5 g).		X
Zupa	<b>Zupa szczawiowa z jajkiem</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa szczaw - przecier ziemniaki <b>jajo</b> kwaśna śmietana z <b>mleka</b> - kleks słodka śmietanka z <b>mleka</b> natka pietruszki	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 35 g 20 g 45 g 7 g 5 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 50 g 25 g 60 g 10 g 10 g 5 g
Owoc		Suszona morela – porcja ( <b>dwutlenek siarki</b> )	5 szt.	5 szt.

II Danie	<b>Curry z kurczaka z ryżem</b>	Metoda obróbki: duszenie kurczak – mięso z piersi olej rzepakowy cebula śmietana 9% z <b>mleka</b> kawałki papryk w różnych kolorach koncentrat pomidorowy * przyprawa: curry, sól nisko sodowa ryż pełnoziarnisty oliwa	60 g 3 g 5 g 5 g 35 g 2 g po szczypcie 150 g 2 g	90 g 5 g 10 g 10 g 50 g 3 g po szczypcie 200 g 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Modra kapusta z jabłkiem</b>  <b>Pieczony seler</b>	modra kapusta jabłko majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, <b>jaja</b> w proszku) kiełki rzodkiewki  seler – pieczony olej rzepakowy	25 g 20 g 3 g 5 g  20 g do skropienia	35 g 25 g 5 g 10 g  35 g do skropienia
Napój	<b>Rooibos aromatyzowany pomarańczą</b>	napar z czerwonego krzewu ¼ plasterka pomarańczy	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Kisiel z jabłkiem i rodzynkami</b> <b>Sok karotka z marchwi</b>	kisiel: mąka (skrobia) ziemniaczana (10 g), zagęszczony sok jabłkowy (15 ml), tarte jabłko (25 g), rodzynki (10 g) – <b>dwutlenek siarki</b> napój: sok 100% z marchwi – tzw. karotka (200 ml)		
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z chleba pełnoziarnistego z żółtym serem i polędwicą</b> <b>Salatka jarzynowa</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: pełnoziarnisty chleb (50 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), * polędwica (20 g), ser żółty (15 g) - z <b>mleka</b> salatka jarzynowa: marchewka (20 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniaki (20 g), jabłko (20 g), groszek zielony (10 g), <b>seler</b> korzeniowy (20 g), ogórek kwaszony (20 g); sos: ½ żółtka gotowanego – <b>jajo</b> , jogurt naturalny (20 g) - z <b>mleka</b> ; * przyprawy: czarny pieprz, sól nisko sodowa napój: Kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (3 g) – <b>gluten</b> , miód (5 g)		X

Zupa	<b>Rosół Babuni z zacierką</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka - w kosteczkę natka pietruszki zacierka ( <b>gluten, jajo</b> )	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  5 g 3 g 35 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  10 g 5 g 55 g
Owoc		Mandarynka – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Kasza jaglana zapiekana z truskawkami</b>	Metoda obróbki: pieczenie kasza jaglana gotowana w <b>mleku</b> (z dodatkiem przypraw: cynamonu i kardamonu) masło z <b>mleka</b> rodzynki Jumbo ( <b>dwutlenek siarki</b> ) migdały ( <b>orzechy</b> ), truskawki – owoce mrożone	110 g  5 g 3 g 3 g 60 g	150 g  10 g 5 g 5 g 80 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Marchewkowe pure z dynią i rodzynkami</b>  <b>Salatka owocowa</b>	marchewka duszona dynia gotowana w mleku kokosowym - pure sok świeżo wyciśnięty z pomarańczy rodzynki * kurkuma  sałatka z banana, winogrona i świeżego ananasa sok z cytryny – do skropienia	20 g 20 g 15 ml 5 g szczypta  45 g 1 ml	30 g 30 g 20 ml 10 g ½ łyżeczki  60 g 1 ml
Napój	<b>Kompot z owoców mieszanych</b>	owoce mrożone woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Kanapka z pieczonym schabem</b> <b>Kakao</b>	kanapka: grahamka (50 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), schab pieczony (15 g), pomidor (20 g), sałata (5 g) napój: kakao: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), *kakao (3 g), miód (5 g)		X



<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Owocowa owsianka na jogurcie Rogal z pastą z twarogu i warzyw Herbata Rooibos</b>	owocowa owsianka: płatki * owsiane (30 g), siemię lniane (5 g), kaki/brzoskwinia (30 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (100 ml), kanapka: rogal wielozbożowy (40 g) - <b>gluten</b> ; pasta z rzodkiewek (30 g) i twarogu z <b>mleka</b> (30 g), śmietana 9% z <b>mleka</b> (10 g), pieprz, dowolne * kielki napój: napar z herbaty Rooibos (200 ml)		
Zupa	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ogórek kiszony ziemniaki - kostka <b>mleko</b> 2% tł. natka pietruszki	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 35 g 55 g 5 ml 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 50 g 80 g 10 ml 3 g
Owoc		Banan – 1 szt.	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Kopytka w sosie ziołowym z szynką</b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> kopytka: ziemniaki gotowane, mąka <b>orkiszowa (gluten)</b> , skrobia ziemniaczana, <b>jajko</b> , szczypta soli nisko sodowej sos: śmietana 9% tł z <b>mleka</b> masło klarowane z <b>mleka</b> mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) *przyprawy: natka pietruszki, zioła prowansalskie, pieprz *szynka wieprzowa – paseczki	150 g   15 g 3 g 2 g szczypta 20 g	200 g   20 g 5 g 3 g szczypta 30 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Zielona sałata z jabłkami i bananem</b>	sałata sezonowa marchew tarta jabłko – plasterki	35 g 10 g 5 g	50 g 15 g 10 g

		banany <b>orzechy</b> laskowe olej rzepakowy tłoczony na zimno	5 g 5 g 3 g	10 g 5 g 5g
	<b>Pieczony buraczek</b>	burak	30 g	50 g
Napój	<b>Kompot z gruszek i śliwek</b>	gruszka i śliwki woda	50 g 200 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Kisiel gruszkowy z żurawiną</b> <b>Gofr wafłowy</b>	kisiel gruszkowy: gruszka: utarta, lub kostka (60 g), woda (100 ml), mąka ziemniaczana (10 g), *przyprawy: cynamon, goździk, żurawina Gofr wafłowy - <b>gluten</b>		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Jęczmienno-owsiany kociółek smakosza</b> <b>Kanapka z chleba żytniego plastrem</b> <b>twarogu i warzywami</b> <b>Kawa Inka</b>	jęczmienno-owsiany kociółek smakosza: płatki jęczmienne i owsiane (łącznie 40 g płatów) - <b>gluten, mleko</b> 2% tł (150) na gęsto, z dodatkiem: plasterków banana i rodzynek – <b>dwutlenek siarki</b> / zamiennie: tarte jabłko i żurawina - (20g jabłko – banan, 5g bakalii). kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), sałata – różne rodzaje sałat dostępne w sezonie: masłowa / lodowa / pozostałe (liść), biały ser z <b>mleka</b> – twarogowy, plaster (40 g), papryka czerwona - krążek (10 g) napój: Kawa Inka – <b>gluten</b> , z <b>mlekiem</b> (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa fasolowa z mięsem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa fasola ziemniaki mięso z wywaru wędzonka	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  35 g 20 g 10 g 3 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  40 g 25 g 15 g 5 g

		* przyprawy: liść laurowy, kminek, czarny pieprz, czosnek	szczypta	szczypta
Owoc		Jabłko – 1 sztuka	1 szt.	1 szt.
II Danie	<b>Naleśniki z kremowym twarogiem</b>	<u>Metoda obróbki: smażenie</u> ciasto naleśnikowe: mąka <b>orkiszowa (gluten)</b> , mleko 2,0%, tł., <b>jajko</b> , olej rzepakowy nadzienie: serek homogenizowany naturalny z <b>mleka</b> cukier waniliowy aromatyzowany naturalną wanilią sos z mrożonych owoców jagodowych	120 g  45 g 3 g 25 g	180 g  60 g 5 g 35 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka marchewka z brzoskwinia i rodzynekami</b>  <b>Plastry pieczonego buraka przekładane świeżym jabłkiem</b>	marchew brzoskwinia rodzynki ( <b>dwutlenek siarki</b> )  burak ćwikłowy – pieczony w piecu jabłka – plastry	30 g 10 g 5 g  15 g 10 g	40 g 15 g 10 g  20 g 15 g
Napój	<b>Napar herbaty z miodem i cytryną</b>	napar czarnej herbaty sok z cytryny naturalny miód	200 ml 3 g 5 g	200 ml 3 g 5 g
Podwieczorek	<b>Kanapka z jajkiem i rzodkiewką</b> <b>Korzenny grzaniec herbaciany</b>	kanapka: bułka z * ziarnami (25 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), <b>jajko</b> (50 g), rzodkiewka (15 g), ogórek kiszony(10 g), sałata (3 g), napój: napar z herbaty np. czarnej lub Rooibos (200 ml), pomarańcza (plaster – 10 g), cytryna lub skórka z cytryny (2 g), * przyprawy korzenne: goździki i cynamon, miód (5 g)		X
<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kasza jaglana z malinami</b> <b>Kanapka z szynką i warzywami</b> <b>Herbata z cytryną</b>	kasza jaglana: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), kasza jaglana (30 g), płatki migdałowe (5 g) - <b>orzechy</b> , owoce np. śliwka (5 g), kanapka: chleb słonecznikowy (25 g) - <b>gluten</b> , masło 82 % tł. z <b>mleka</b> (5 g), sałata (4 g), * szynka drobiowa (30 g), pomidorki koktajlowe (30 g) napój: napar z herbaty czarnej z cytryną (200 ml), miód (3 g)		X

Zupa	<b>Zupa porowa z grzankami</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa por śmietana 12% tł. z <b>mleka</b> grzanki <b>pszenne *wielozziarniste (gluten)</b> natka pietruszki * przyprawy: sok z cytryny, gałka muskatołowa, pieprz	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g  szczypta 35 g 5 g 45 g 3 g do smaku	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g  szczypta 50 g 10 g 60 g 5 g do smaku
Owoc		Winogrono rodzynkowe - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Dorsz pieczony, podawany z sosem szpinakowym</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie, duszenie</u> filet z Dorsza ( <b>ryba</b> ) olej rzepakowy sok z cytryny pieczone ćwiartki ziemniaków * przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, sos: szpinak mrożony śmietana kremówka 30% tł. <b>mlecznego</b> * przyprawy: gałka muskatołowa, sól nisko sodowa	60 g 3 g 2 g 150 g szczypta  10 g 5 g szczypta	90 g 5 g 3 g 200 g szczypta  15 g 10 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kalarepy i jabłka z orzechami</b>  <b>Duszone na maśle mini marcheweczki oprószone</b>	kalarepa jabłko olej lniany <b>orzechy włoskie - prażone</b>  marcheweczki masło klarowane z <b>mleka</b> mąka <b>pszenna</b> Krupczatka ( <b>gluten</b> )	30 g 20 g 2 g 5 g  20 g 3 g do oprószenia	40 g 30 g 3 g 10 g  30 g 5 g do oprószenia
Napój	<b>Karotka – sok 100%</b>	Naturalny sok owocowo-warzywny typu karotka	200 ml	200 ml

Podwieczorek	<b>Kisiel z musu owocowego</b> <b>Kakao</b>	kisiel: woda (200 ml), truskawki mrożone (50 g), banan (50 g), skrobia ziemniaczana (10 g) napój: kakao: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)	X
--------------	--	---	---

W jadłospisach, **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołują się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

.....  
.....  
podpis uprawnionego dietetyka

## ZIMA

### II dekada

ZIMA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
	<b>1 dzień dekady</b>		<b>Dzieci przedszkolne</b>	<b>Dzieci szkolne</b>
Śniadanie	<b>Kasza jaglana – gotowana z przyprawami korzennymi</b> <b>Kanapka z serem żółtym i warzywami</b> <b>Herbata rumiankowa</b>	kasza: kasza *jaglana (30g), <b>mleko</b> 3,2% tł. (200 ml), *przyprawy korzenne: kardamon i cynamon, szczypta naturalnej wanilii kanapka: chleb pszenny - wieloziarnisty (30g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5g), ser żółty (20 g) - z <b>mleka</b> , ogórek zielony (15g), sałata np. rukola (5 g) napój: Herbata rumiankowa (200ml), miód pszczeli - naturalny (5g)		X
Zupa	<b>Zupa warzywna „na zapalkę”</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki	220 ml 110 ml  25g 15g 15g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g

		- cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna mrożona – krajanka „w zapałkę” ( <b>seler</b> ) jogurt naturalny z <b>mleka</b> olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany	7g szczypta 55 g 5 g 3 g	10g szczypta 80 g 10 g 5 g
Owoc		Ananas - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Ratatuja</b> - warzywa krojone w krążki lub półplasterki w gęstym pomidorowo-zielonym sosie  <b>z żółtym ryżem Basmati</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> bakłażan cukinia kolorowe papryki kolorowe cebule pomidory w kawałkach w sosie pomidorowym oliwa z oliwek nierafinowana świeży lub *suszony tymianek świeży lub *suszony tymianek rozmaryn świeża lub *suszona natka pietruszki czosnek sól morską nisko sodową * przyprawy: pieprz czarny, zioła prowansalskie  ryż Basmati gotowany w kurkumie sól nisko sodowa	35 g 35 g 30 g 15 g 30 g 10 g ¼ łyżeczki ¼ łyżeczki ¼ łyżeczki ¼ łyżeczki 1 g szczypta  150 g szczypta	50 g 50 g 40 g 25 g 40 g 15 g ½ łyżeczki ½ łyżeczki ½ łyżeczki ½ łyżeczki 2 g szczypta  200 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Bukiet warzyw na parze</b>  <b>Słupki marchwi – do schrupania</b>	Bukiet warzyw: brokuł, kalafior, marcheweczki, pasternak skropione olejem lnianym  słupki marchwi	45 g  35 g	65 g  45 g
Napój	<b>Kompot z jabłek z cynamonem i kardamonem</b>	jabłka woda przyprawy korzenne	50 g 150 ml szczypta	50 g 150 ml szczypta
Podwieczorek	<b>Serniczek - mini</b>	serniczek z owocami i galaretką – wyrób własny: twarożek homogenizowany z <b>mleka</b> (80 g), galaretka owocowa np. brzoskwiniowa (60 ml) - <b>żelatyna</b> , częścią galaretki zalać wierzch, owoc sezonowy - świeży (20 g)		X
<b>2 dzień dekady</b>				

Śniadanie	<b>Kanapka z żółtym serem i warzywami, oraz ziołowy serek twarogowy Kawa zbożowa</b>	Kanapka: grahamka (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), sałata (5 g); żółty ser np. morski (15 g), ser twarogowy półtłusty (25 g), szczypiorek, natka pietruszki, świeża mięta (5), zielone ogórki (20 g) napój: kawa zbożowa: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - gluten		X
Zupa	<b>Pomarańczowy krem z dyni z ziarnami</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa olej rzepakowy tłoczony na zimno pure z dyni gotowanej w <b>mleku</b> 2% tł. marchew ziemniaki skórka otarta z pomarańczy sok z pomarańczy * przyprawy: gałka muszkatołowa, pieprz ziołowy, sól nisko sodowa, świeży imbir - tarty * pestki dyni i słonecznika - prażone	220 ml 110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 3 g 45 g 20 g 10 g ¼ łyżeczki 15 ml szczypta 10 g	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 60 g 25 g 15 g ½ łyżeczki 20 ml szczypta 15 g
Owoc		Mandarynka – 1 sztuka	1 szt.	1 szt.
II Danie	<b>Kotleciki drobiowe panierowane w otrębach z ziemniakami</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> mięso z piersi kurczaka <b>jajko</b> otręby <b>pszenne/orkiszowe</b> * przyprawy: pieprz biały, tymianek, sól nisko sodowa olej rzepakowy  pure z ziemniaków - ziemniaki gotowane koper śmietanka z <b>mleka</b>	60 g 15 g 3 g szczypta 3 g  150 g 1 g 3 ml	90 g 20 g 5 g szczypta 5 g  200 g 2 g 5 ml
II Danie: Surówka/	<b>Sałatka z kukurydzy i pomidorów</b>	kukurydza konserwowa pomidor	20 g 10 g	30 g 20 g

Warzywa/owoc	<b>Rzodkiewka – glazurowana</b>	szczypiorek majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, <b>jaja</b> w proszku) jogurt z <b>mleka</b> prażone, posiekane <b>orzechy</b> włoskie	3 g 3 g 3 g 5 g	5 g 5 g 5 g 10 g
		rzodkiewka glazurowana na maśle masło klarowane z <b>mleka</b>	5 szt. 3 g	7 szt. 5 g
Napój	<b>Sok jabłkowy 100%</b>	Sok jabłkowy – tłoczony 100% woda	150 ml 50 ml	150 ml 50 ml
Podwieczorek	<b>Ryż z musem truskawkowym</b> <b>Napój miodowo – cytrynowo – imbirowy</b>	ryż z musem truskawkowym: ryż jaśminowy (50 g), gotowany w mleku kokosowym (150 g), truskawki mrożone (80 g) napój miodowo-cytrynowy (200 ml): woda (200 ml), miód (5 g), cytryna (3 g), świeży imbir (plasterek)		X
<b>3 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Jajko na twardo w sosie jogurtowym z koperkiem</b> <b>Bułka grahamka z pieczoną szynką</b> <b>Kakao</b>	jajko na twardo w sosie jogurtowym z koperkiem: ½ <b>jajka</b> (25 g), sos: jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g), koper (3 g), kanapka: grahamka (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), szynka pieczona (15 g), ogórek małosolny (20 g), sałata (5 g) napój kakao: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), *kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa śródziemnomorska</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa szpinak – liście ziemniaki zielona fasolka - cięta	220 ml 110 ml 30 g  25g 15g 15g 7g szczypta  15 g 10 g 15 g	300 ml 150 ml 45 g  35g 20g 20g 10g szczypta  20 g 15 g 20 g



		<p>pomidor w kawałkach bez skóry, w sosie pomidorowym  natka pietruszki  czosnek  oliwa z oliwek nierafinowana</p>	<p>20 g  3 g  2 g  3 g</p>	<p>30 g  5 g  3 g  5 g</p>
Owoc		Suszone morele ( <b>dwutlenek siarki</b> )	7 szt.	7 szt.
II Danie	<b>Indyk duszony w sosie musztardowym z kaszą gryczaną niepaloną</b>	<p><u>Metoda obróbki: duszenie</u>  mięso z indyka  * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz biały,  mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista (<b>gluten</b>)  cebula  goździki  liść laurowy  tymianek świeży lub suszony  musztarda (<b>gorczyca</b>)  * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz</p> <p>kasza gryczana  olej rzepakowy  sól nisko sodowa</p>	<p>60 g  szczypta  do oprószenia  5 g  szczypta  porcja  ¼ łyżeczki  5 g  szczypta</p> <p>150 g  3 g  szczypta</p>	<p>90 g  szczypta  do prószenia  10 g  szczypta  porcja  ½ łyżeczki  7 g  szczypta</p> <p>200 g  5 g  szczypta</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<p><b>Buraczki na ciepło</b></p> <p><b>Surówka z cykorii z pestkami słonecznika i dresingiem</b></p>	<p>pieczony burak – tarty  cebulka duszona  mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista (<b>gluten</b>)  olej rzepakowy  *chrzan tarty  sok z cytryny</p> <p>cykoria  prażone * pestki słonecznika  kielki słonecznika  sos winegret – wyrób własny (<i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i>)</p>	<p>35 g  5 g  3 g  3 g  do smaku  do smaku</p> <p>20 g  5 g  3 g  3 g</p>	<p>50 g  10 g  5 g  5 g  do smaku  do smaku</p> <p>25 g  10 g  5 g  5g</p>
Napój	<b>Przecierowy kompot dyniowo-gruszkowy z korzenną nutą</b>	<p>dynia i gruszki – zblendowane  woda  * przyprawy korzenne: goździk, cynamon, kardamon</p>	<p>50 g  200 ml  szczypta</p>	<p>50 g  200 ml  szczypta</p>
Podwieczorek	<b>Wytrawne Muffinki</b>	muffinki z cukinią i żółtym serem:		X

	<b>Bawarka</b>	mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista (40 g) - <b>gluten</b> , jogurt naturalny z <b>mleka</b> (30 g), cukinia (40 g), ser żółty z <b>mleka</b> (10 g), płatki *jaglanae (10 g), <b>jajko</b> (3 g), olej rzepakowy (5 g) napój: Bawarka: napar z herbaty (100 ml), <b>mleko 2,0%</b> (100 ml), miód (5 g)		
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Bułka orkiszowa z pastą z bobu</b> <b>Kanapka z twarogiem i rzodkiewką</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: bułka <b>orkiszowa</b> (50 g) - <b>gluten</b> ; pasta z bobu: bób mrożony (30 g), oliwa z oliwek (5 g), koperek, ½ <b>jajka</b> (25 g); pomidor (20 g), szczypiorek (3 g) twarożek: twaróg z <b>mleka</b> (70 g), rzodkiewka (20 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko 3,2%</b> (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - <b>gluten</b>		X
Zupa	<b>Krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kukurydza (gotowane, przetarte ziarna) czosnek śmietanka kokosowa * przyprawy: gałka muszkatołowa, pieprz ziołowy groszek ptysiowy ( <b>jaja, gluten</b> )	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 1 g 5 g szczypta 10 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 65 g 2 g 10 g szczypta 15 g
Owoc		Winogrono różowe - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Ryż paraboliczny z konfiturą (wyrób własny) z karmelizowanej gruszki z figą i prażonymi orzechami włoskimi</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie, gotowanie</u> ryż paraboliczny <b>mleko 3,2%</b> tł. sól nisko sodowa konfitura: gruszka bez skóry figi ( <b>dwutlenek siarki</b> )	150 g ok 100 ml szczypta  75 g 20 g	200g ok 150 ml szczypta  100 g 30 g

		masło klarowane z <b>mleka</b> prażone <b>orzechy</b> włoskie	5 g 10 g	10 g 15 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salatka z kolorowych owoców sezonowych</b>  <b>Mus z marchewki z dynią i żurawiną</b>	Mix owoców sezonowych  marchew na parze pieczona dynia żurawina olej lniany	50 g  15 g 15 g 3 g 3 g	70 g  20 g 20 g 5 g 5 g
Napój	<b>Napój pomarańczowo - imbirowy</b>	woda świeży imbir sok z pomarańczy plaster pomarańczy	100 ml szczypta 15 ml 10 g	150 ml szczypta 25 ml 20 g
Podwieczorek	<b>Domowe ciasto drożdżowe z kruszonką Kakao</b>	domowe ciasto drożdżowe z kruszonką (60 g) – mąka <b>pszenna</b> – <b>gluten, jaja, mleko</b> napój kakao: <b>mleko</b> 2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)		
<b>5 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Bułeczka dyniowa z pastą jajeczną i warzywami</b> <b>Bawarka</b>	kanapka z pastą jajeczną: bułka dyniowa (30 g) - <b>gluten, masło 82% tł z mleka</b> (5 g), pasta: <b>jajko</b> (25 g), ser żółty (20 g) - z <b>mleka</b> , prażone * ziarno słonecznika (5 g), masło 82% tł. (5 g) - z <b>mleka</b> ; * przyprawy: pieprz, sól nisko sodowa pomidor (50 g) napój bawarka: <b>mleko</b> 2% (100 ml), napar z czarnej herbaty (100 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa przecier z pomidorów	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta 20 g 35 ml	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta 25 g 50 ml

		tarta marchewka śmietanka z <b>mleka</b>	5 g 5 g	10 g 10 g
		makaron z <b>pszenicy</b> Durum – kształty ( <b>gluten</b> )	35 g	50 g
Owoc		Jabłko – 1 sztuka	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Pstrąg na chrupko z sosem serowym z ziemniakami</b>	<u>Metoda obróbki: smażenie</u> oczyszczone filety z <b>Pstrąga</b> bez skóry ( <b>ryba</b> ) olej rzepakowy lub <b>masło</b> (z <b>mleka</b> ) klarowane * przyprawy: sól, pieprz sos: ser tzw żółty długo dojrzewającego (z <b>mleka</b> ) – najlepiej 100 ml śmietany 30% * gałka muskatołowa natka pietruszki  pure z ziemniaków pure z marchewki mleko 2 % tł. sól nisko sodowa	60 g 3 g szczypta  15 g 20 g szczypta 1 g  100 g 50 g 5 ml szczypta	90 g 5 g szczypta  20 g 25 ml szczypta 2 g  150 g 50 g 5 ml szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Brokuł na parze z oliwą</b>  <b>Surówka z pekinki z dresingiem</b>	Różyczki brokuła oliwa nierafinowana  kapusta pekińska por dresing: majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, <b>jaja</b> w proszku) jogurt z <b>mleka</b> chrzan tarty * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz	25 g 5 g  20 g 10 g 5 g  szczypta	35 g 7 g  25 g 15 g 10 ml  szczypta
Napój	<b>Kompot ze śliwek</b>	śliwki – owoce mrożone woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Zielone Smoothie</b> <b>Chrupki gryczane</b>	Zielone Smoothie (przecier/koktajl): owocowe, z dodatkiem liści szpinaku baza – 100% sok (jabłkowy lub pomarańczowy) – 100 ml, banan (100 g), kiwi (30 g), liście (garść) chrupki gryczane (20 g)		X

<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Płatki jaglane na mleku z jabłkiem i orzechami</b> <b>Chleb żytni z wędliną i warzywami</b> <b>Zielona herbata</b>	płatki z mlekiem: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), jaglane (25 g), <b>orzechy</b> (10 g), tarte jabłko (15 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), * Krakowska sucha (15 g), ogórek świeży (25 g), pomidory koktajlowe (20 g), sałata (5 g) napój: herbata zielona (200 ml): napar z herbaty, miód (5 g)		X
Zupa	<b>Żurek z ziemniakami i jajkiem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso: pręga wołowa, plasterek wędzonego boczku włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa  zakwas z mąki <b>żytniej (gluten)</b> ziemniaki śmietana 12% tł. z <b>mleka</b> * przyprawy: majeranek, ziele angielskie <b>jajo</b>	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  15 g 25 g 5 g szczypta 60 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  20 g 35 g 10 g szczypta 60 g
Owoc		Gruszka – 1 sztuka	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Pieczony kotlet schabowy panierowany, ziemniaki z wody z koperkiem</b>	Metoda odróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym schab mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista – do oprószenia <b>jajo</b> *bułka tarta ( <b>gluten</b> ) przyprawy naturalne: pieprz, sól nisko sodowa ziemniaki - gotowane w wodzie sól nisko sodowa koper jogurt naturalny z <b>mleka</b>	50 g szczypta 15 g 7 g do smaku 150 g 1 g 2 g 5 g	70 g szczypta 20 g 10 g do smaku 200 g 2 g 2 g 5 g
II Danie:	<b>Duszona kapusta kiszona</b>	kapusta kiszona	20 g	30 g

Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Mix kolorowych krążków papryki – do schrupania</b>	marchew tarta cebulka * przyprawy: kminek, ziele angielskie, pieprz ziółowy olej rzepakowy opcjonalnie: niewielka ilość mąki ( <b>gluten</b> )  papryka – kolorowe krążki	5 g 5 g szczypta 3 g do zagęszczenia  40 g	10 g 10 g szczypta 3 g do zagęszczenia  50 g
Napój	<b>Kompot truskawkowy</b>	truskawki woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Koktajl z owocami truskawki i jogurtem Pełnoziarniste ciastka owsiane</b>	koktajl: jogurt naturalny - pitny z <b>mleka</b> (150 ml), truskawki (50 g), Ciasteczka * owsiane z mąki <b>pełnoziarnistej – gluten</b> (3 szt) – produkt rynkowy		X
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Pieczywo ziarniste z pasztetem drobiowym pieczonym i warzywami Bawarka</b>	kanapka: pieczywo ziarniste (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (10 g), drobiowy pasztet pieczony – <b>seler, gluten</b> (20 g) – wyrób własny, sałata (4 g), pomidor (25 g) napój: bawarka (200 ml): <b>mleko</b> 2% (100 ml), napar czarnej herbaty (50 ml), miód (5 g)	X	Śniadanie
Zupa	<b>Grysik na rosole z jarzynami</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa warzywa (mrożonka – włoszczyzna paski): marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por kasza manna <b>orkiszowa (gluten)</b> zamiennie kukurydziana natka pietruszki	220 ml 110 ml 45 g  25g 15g 15g 7g szczypta  25 g 10 g 3 g	300 ml 150 ml 65 g  35g 20g 20g 10g szczypta  35 g 15 g 5 g
Owoc		Kiwi - 1 sztuka	1 sztuka	1 sztuka

II Danie	<b>Pieczone roladki z indyka z aromatycznymi ćwiartkami ziemniaków w ziołach</b>	Metoda obróbki: <u>pieczenie</u> mięso z piersi indyka suszone pomidory (opcjonalnie pesto z pomidorów ( <b>orzechy</b> )) * przyprawy: rozmaryn, cząber, czarny pieprz, sól nisko sodowa oliwa ziemniaki pieczone w ziołach: * przyprawy: tymianek; rozmaryn, słodka papryka mielona, olej rzepakowy	60 g sztuka  szczypta do pieczenia  150 g szczypta 5 g	90 g sztuka  szczypta do pieczenia  200 g szczypta 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Brokuł na parze z dipem jogurtowym</b>  <b>Surówka z selera z kiszonym ogórkiem</b>	brokuł na parze dip: jogurt naturalny z <b>mleka</b> , czosnek przeciśnięty przez praskę, *przyprawy; sól nisko sodowa, pieprz, koperek  <b>seler</b> kiszony ogórek jabłko – kwaśna odmiana por śmietana z <b>mleka</b> * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz	30 g 5 g  10 g 10 g 5 g 3 g 5 g szczypta	45 g 10 g  15 g 15 g 10 g 5 g 5 g szczypta
Napój	<b>Kompot z agrestu i jabłek</b>	agrest i jabłka woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Kluseczki leniwe z owocowym sosem – z brzoskwini lub gruszek</b> <b>Mleko z miodem</b>	kluski leniwe z musem brzoskwiniowym (lub innym, z owoców sezonowych, ewentualnie mrożonych): ser mielony (50 g) – z <b>mleka</b> , mąka <b>pszenna</b> (20 g) - <b>gluten</b> , <b>jajko</b> (20 g) mus: brzoskwinie lub gruszka (50 g), cynamon napój: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), miód (5 g)		X
<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Ryż na mleku z bakaliami</b> <b>Kanapka z serem Gouda i pastą jajeczną z ziołami i warzywami</b> <b>Herbata owocowa z miodem</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), ryż (30 g), daktyle, morele, rodzynki - suszone (15 g) – <b>dwutlenek siarki</b> kanapka: grahamka (25 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. - z <b>mleka</b> (5 g), ser gouda (15 g) - z <b>mleka</b> , papryka czerwona (20 g); pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzeżuchą: <b>jajko</b> (25 g), jogurt	X	Śniadanie

		naturalny typu grecki (5 g) - z <b>mleka</b> , szczypiorek (5 g), rzeżucha (5 g) napój: napar z herbaty owocowej (200 ml), miód (5 g)		
Zupa	<b>Krem z burków na Azjatycką nutę</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa buraki pieczone ziemniaki – najlepiej słodkie bataty sok z pomarańczy – wyciskany lub 100% mleczko kokosowe * przyprawa: imbir prażone paseczki migdałów lub orzechy nerkowca ( <b>orzechy</b> )	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 20 g 15 ml 5 g szczypta 5 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 25 g 25 ml 10 g szczypta 10 g
Owoc		Pomelo – porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Paluszki 100% filet w panierce, z zielonym pure ziemniaczanym</b>	<u>Metoda odróbki: pieczenie</u> paluszki <b>rybne</b> – 100% filet z Czerniaka / Dorsza <b>jajko</b> panierka – tarta bułka ( <b>gluten</b> ) *przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz  ziemniaki pure gotowane pure z brokuła masło 82% tł z <b>mleka</b> sól nisko sodowa	55 g 5 g 5 g szczypta  150 g 115 g 5 g szczypta	80 g 10 g 10 g szczypta  200 g 25 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Duszona marchewka z groszkiem</b>	marchewka groszek masło klarowane z <b>mleka</b> mąka krupczatka z <b>pszenicy (gluten)</b> <b>sezam</b>	30 g 20 g 3 g 3 g 3 g	40 g 25 g 5 g 3 g 5 g
	<b>Surówka z kiszonych ogórków z cebulką</b>	kiszzone ogórki	20 g	30 g



		cebulka szalotka natka pietruszki olej lniany	5 g 2 g 3 g	10 g 3 g 5 g
Napój	<b>Napar z herbaty z owoców dzikiej róży</b>	napar z herbaty naturalny miód	200 ml 5 g	200 ml 5 g
Podwieczorek	<b>Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi i miodem Mleko</b>	kanapeczka: wafle ryżowe (2 szt.), masło 82% tł z <b>mleka</b> (10 g), powidła śliwkowe (5 g), miód naturalny (5 g), napój: <b>mleko</b> 3,2% tł.		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Pieczywo mieszane z paprykowym humusem z ziarnem słonecznika Kawa zbożowa</b>	kanapka: pieczywo mieszane (50 g) - <b>gluten</b> , pieczona, pozbawiona skóry papryka czerwona (40 g); humus: ciecierzycy gotowana (50 g), <b>sezam</b> (10 g), czosnek (5 g), oliwa z oliwek nierafinowana (3 g), sok z cytryny, prażone *ziarna słonecznika (5 g) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) – <b>gluten</b> , miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa porowo-ziemniaczana</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ziemniaki por duszony na maśle ( <b>mleko</b> ) natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany jogurt naturalny z <b>mleka</b>	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 30 g 35 g 2 g 5 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 40 g 50 g 5 g 5 g 3 g
Owoc		Banan – 1 sztuka	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Filet z kurczaka na makaronie sojowym</b>	Metoda obróbki: smażenie, z obsmażaniem		

	<b>z orzechami ziemnymi</b>	filet z kurczaka – porcja * przyprawy: sól nisko sodowa, biały pieprz, kolendra makaron <b>sojowy</b> (z tapioki) świeże chili czosnek (powyższe <i>przesmażone razem, następnie połączone z piersią z kurczaka</i> ) prażone orzeszki ziemne ( <b>orzechy</b> ) sok z cytryny olej rzepakowy rafinowany listki świeżej mięty cytrynowej lub szalwii cytrynowej	60 g szczypta 35 g szczypta szczypta	90 g szczypta 50 g szczypta szczypta
	<b>Ryż brązowy</b>	ryż brązowy olej rzepakowy	100 g 3 g	150 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kwaszonej kapusty z buraczką i orzechami</b>  <b>Brokuł i kalafior na parze z sosem winegret i sezamem</b>	kwaszona kapusta buraczek jabłko prażone <b>orzechy</b> ziemne <b>oliwa z oliwek nierafinowana</b>  brokuł i różyczki kalafiora - na parze sos winegret – wyrób własny ( <i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i> ) prażone ziarna <b>sezamu</b>	25 g 10 g 5 g 5 g 3 g  35 g 3 g  1 g	35 g 15 g 10 g 10 g 5 g  50 g 5 g  3 g
Napój	<b>Kompot z wiśni</b>	wiśnie – owoce mrożone woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Salatka owocowa</b>	Salatka: banany (20 g), jabłko (20 g), mandarynki (10 g), różowe winogrona (20 g), rodzynki (10 g) – <b>dwutlenek siarki</b> , dressing: miód płynny naturalny (3 g), sok wyciśnięty z pomarańczy (10 m)		X
<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kaszka manna z owocami sezonowymi</b> <b>Kanapeczka z wytrawną pastą z jaj i szynki z warzywami</b> <b>Herbata miętowa</b>	kasza manna z owocami: kasza manna <b>orkiszowa</b> (30 g) - <b>gluten, mleko 2,0%</b> (150 ml), owoce sezonowe (80 g), daktyle (5 g), <b>masło 82% tł z mleka</b> (5 g), cynamon, goździki kanapka:		X

		chleb żytni (70 g), pasta z jaj (40 g) i * szynki (20 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (5g), majonez (3 g) - <b>jajo, masło 82% tł z mleka</b> (5 g), posypane rzeżuchą, napój: herbata miętowa (200 ml): napar z listków, miód (5 g)		
Zupa	<b>Zupa z kalafiora – zabelana</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa różyczki kalafiora kasza manna <b>orkiszowa (gluten)</b> <b>mleko</b> 2% tł. natka pietruszki	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 5 g 5 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 10 g 10 g 5 g
Owoc	<b>Przecierowy sok marchewkowo-owocowy</b>	naturalny sok przecierowy marchewkowo-owocowy (dowolna kompozycja owocu), tzw. karotka	200 ml	200 ml
II Danie	<b>Pierogi ruskie</b>	<u>Metoda odróbki: gotowanie</u> ciasto: mąka <b>pszenna</b> , ciepła woda, olej, sól. farsz: ziemniaki gotowane biały ser twarogowy z <b>mleka</b> cebula kwaśna śmietana 18% tł. z <b>mleka</b> – dodatek do pierogów	55 g  45 g 30 g 15 g 5 g	80 g  60 g 40 g 20 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Brukselka gotowana</b>  <b>Surówka z marchewki z jabłkiem</b>	Brukselka gotowana masło klarowane z <b>mleka</b>  tarta marchew jabłko tarte ze skórą jogurt naturalny z <b>mleka</b>	30 g 5 g  25 g 15 g 3 g	45 g 5 g  35 g 20 g 5 g
Napój	<b>Kompot z czarnej porzeczki</b>	czarna porzeczka naturalny, zagęszczony sok jabłkowy woda	50 g 10 g 150 ml	50 g 10 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Gruszka pieczona z sosem waniliowym</b>	gruszka pieczona		X

	<b>Herbata zielona</b>	sos waniliowy: <b>mleko</b> 0,5 % tł (20 ml), śmietana 30% tł z <b>mleka</b> (10 ml), żółtko <b>jaja</b> (10 g), wanilia – laska (ziarenka do smaku), cynamon (szczypta), ewentualnie: skrobia kukurydziana i cukier trzcinowy napój: napar z herbaty zielonej – jaśminowej (200 ml)	
--	------------------------	--	--

W jadłospisach, **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołują się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

podpis uprawnionego dietetyka

## WIOSNA

### I dekada

WIOSNA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
			<b>Dzieci przedszkolne</b>	<b>Dzieci szkolne</b>
	<b>1 dzień dekady</b>			
Śniadanie	<b>Jajecznica z dodatkiem szczypiorku</b> <b>Warzywna kanapka</b> <b>Kakao</b>	jajecznica: <b>jajko</b> (60 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), szczypiorek, pieczywo ziarniste (35 g) - <b>gluten</b> , rzodkiewka (15 g), sałata sezonowa (liść), masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), plasterki pomidora (20 g) napój: kakao: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), *kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Kapuśniaczek z włoskiej kapusty z koperkiem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g

		- cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa olej rzepakowy kapusta włoska marchew ziemniaki koper	7g szczypta 5 g 45 g 18 g 20 g 3 g	10g szczypta 5 g 60 g 25 g 30 g 5 g
Owoc		Kiwi – 1 szuka	1 szuka	1 szuka
II Danie	<b>Potrawka drobiowa w białym sosie z warzywami i pełnoziarnistym ryżem</b>	<u>Metoda odróbki: duszenie/gotowanie</u> mięso drobiowe – gotowane w wywarze pierś indycza – duszona z warzywami marchew <b>seler</b> por grostek zielony wywar warzywny ( <b>seler</b> ) mąka <b>pszenna (gluten)</b> śmietana 12% tł. z <b>mleka</b> masło 82% tł. z <b>mleka</b> ryż pełnoziarnisty - gotowany	35 g 30 g 18 g 7 g 10 g 15g 75 ml 5 g 5 g 3 g 150 g	50 g 40 g 25 g 10 g 15 g 20 g 100 ml 7 g 8 g 3 g 200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z czerwonej kapusty z burakiem i jabłkiem</b>  <b>pieczony seler</b>	czerwona kapusta pieczony burak jabłko z ziołową oliwą: nierafinowany olej rzepakowy, rukola, pestki słonecznika, szczypta soli nisko sodowej  pieczony seler	15 g 5 g 10 g 5 g  40 g	20 g 10 g 15 g 10 g  50 g
Napój	<b>Kompot ze śliwek</b>	woda śliwki	150 g 50 g	150 g 50 g
Podwieczorek	<b>Budyń waniliowy z figą</b> <b>Herbata owocowa</b>	budyń waniliowy z owocami – wyrób własny: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), skrobia ziemniaczana (10 g) mąka <b>pszenna</b> (5 g) - <b>gluten</b> , figa (20 g) – <b>dwutlenek siarki</b> , wanilia naturalna napój: napar z herbaty owocowej (200 ml) miód (3 g)		X

<b>2 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z humusem i warzywami</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: pieczywo mieszane (50 g) - <b>gluten</b> , papryka czerwona (40 g); humus: ciecierzyca gotowana (50 g), <b>sezam</b> (10 g), czosnek (5 g), olej rzepakowy nierafinowany (3 g), sok z cytryny, *suszone pomidory (10 g), zielony ogórek (25 g) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (200 ml) - <b>gluten</b> (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa z warzywami i rybą</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pieprz ziółowy – dla smaku <b>ryba</b> : Dorsz, Mintaj warzywa krojone: marchewka cebula por ziemniaki śmietanka 12% tł. <b>mlecznego</b> natka pietruszki	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta szczypta 30/30 g  15 g 3 g 15 g 20 g 3 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta szczypta 40/40 g  20 g 5 g 20 g 30 g 5 g 3 g
Owoc		Winogrono - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Pierogi leniwe z sosem z owoców jagodowych</b>	<u>Metoda odróbki: gotowanie</u> ser twarogowy z <b>mleka</b> półtłusty mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista ( <b>gluten</b> ) <b>jajo</b> sos - mix mrożonych owoców jagodowych zagęszczony sok jabłkowy ( <i>dozwolona, naturalna substancja słodząca</i> )	90 g 35 g 15 g 20 g 3 g	120 g 50 g 20 g 25 g 5 g
II Danie:	<b>Surówka z marchewki z jabłkiem</b>	marchew tarta	20 g	30 g

Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Mini marcheweczki</b>	jabłko tarte ze skórką jogurt naturalny z <b>mleka</b> żurawina	15 g 5 g 5 g	20 g 10 g 10 g
		mini marcheweczki – na parze skropione olejem rzepakowym nierafinowanym	30 g kilka kropel	40 g kilka kropel
Napój	<b>Woda z plasterkiem cytryny i świeżą miętą/melisą</b>	woda nisko zmineralizowana cytryna - plasterek mięta/melisa	200 ml ok 10 g listek	200 ml ok 10 g listek
Podwieczorek	<b>Kanapka z pasztetem pieczonym z dodatkiem warzyw</b> <b>Sok owocowy - karotka</b>	kanapka: chleb żytni razowy (35 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), pasztet pieczony drobiowy – wyrób własny (25 g) – <b>seler</b> , * przyprawy, ogórek kwaszony (25 g) napój: naturalny, przecierowy sok owocowy typu karotka (200 ml)		X
<b>3 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Płatki jaglane na mleku z jabłkiem i orzechami</b> <b>Chleb żytni z wędliną i warzywami</b> <b>Zielona herbata</b>	płatki z mlekiem: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), jaglane (25 g), <b>orzechy</b> (10 g), tarte jabłko (15 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), * Krakowska sucha (15 g), ogórek świeży (25 g), pomidory koktajlowe (20 g), sałata (5 g) napój: herbata zielona (200 ml): napar z herbaty, miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa z brukselki z kaszką kukurydzianą</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa brukselka (warzywa mrożone) marchew *kaszka kukurydziana jogurt naturalny z <b>mleka</b>	220 ml 110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 45 g 10 g 15 g 3 g	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 15 g 20 g 5 g

		natka pietruszki	3 g	3 g
Owoc		Jabłko – 1 sztuka	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Pieczony kotlet schabowy panierowany w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z wody z koperkiem</b>	<u>Metoda odróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> schab mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista – do oprószenia <b>jajo</b> *płatki kukurydziane przyprawy naturalne: pieprz, sól nisko sodowa ziemniaki - gotowane w wodzie sól nisko sodowa koper jogurt naturalny z <b>mleka</b>	50 g szczypta 15 g 20 g do smaku 150 g 1 g 2 g 5 g	70 g szczypta 20 g 25 g do smaku 200 g 2 g 2 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z roszonek z papryką</b>  <b>Brokuł</b>	roszponka czerwona papryka piórka czerwonej cebuli sos winegret – wyrób własny ( <i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *ziola prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i> ) * kiełki słonecznika  brokuł - na parze	25 g 10 g 3 g 3 g  3 g 20 g	35 g 15 g 5 g 5 g  5 g 30 g
Napój	<b>Kompot z agrestu i jabłek</b>	woda agrest i jabłka zagęszczony sok jabłkowy	150 ml 50 g 5 g	150 ml 50 g 5 g
Podwieczorek	<b>Owocowe ptasie mleczko</b> <b>Paluszki kukurydziane - pałeczki</b>	ptasie mleczko: mus z owoców sezonowych (50 g), <b>mleko</b> zgęszczone (100 ml), <b>żelatyna</b> (5 g) świeże owoce w kawałkach (20 g) Pałka kukurydziana (2 szt.)		X
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kaszka manna z owocami sezonowymi</b> <b>Kanapeczka z wytrawną pastą z jaj i szynki z warzywami</b> <b>Herbata owocowa</b>	kasza manna z owocami: kasza manna <b>orkiszowa</b> (30 g) - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> 2,0% (150 ml), owoce sezonowe (80 g), daktyle (5 g), <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), cynamon, goździki kanapka: chleb żytni (70 g), pasta z jaj (40 g) i * szynki (20 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (5g), majonez (3 g) - <b>jajo</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), posypane rzeżuchą,		X



		napój: herbata owocowa (200 ml), miód (5 g)		
Zupa	<b>Zupa krem z marchwi</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchew (gotowana w <b>mleku</b> ) - pure soczewica czerwona * przyprawy: czosnek, gałka muskatołowa, pieprz ziółowy *prażone nasiona i pestki: słonecznik i <b>sezamu</b>	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 20 g szczypta 10 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 25 g szczypta 10 g
Owoc		Mandarynka – 1 sztuka	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Kaszotto z kaszy pęczak z warzywami z filetem z Łososia</b>	<u>Metoda odróbki: duszenie, pieczenie na parze w piecu konwekcyjno-parowym</u> kasza pęczak ( <b>gluten</b> ) wywar z warzyw ( <b>seler</b> ) marchew groszek fasola szparagowa pieczarki cebula szalotka *otarty z gałązki tymianek olej rzepakowy natka pietruszki  filet z Łososia (ryba) – na parze * przyprawy: pieprz cytrynowy, sól nisko sodowa, szczypta czosnku	100 g ok 75 ml 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 10 g szczypta 5 g 3 g  90 g szczypta	150 g ok 100 ml 30 g 30 g 30 g 30 g 15 g szczypta 7 g 5 g  90 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salatka – przedsmak lata</b>	sezonowa sałata ogórek kiszony gotowany zielony groszek szczypiorek oliwa z oliwek nierafinowana	15 g 10 g 10 g 3 g 3 g	20 g 15 g 15 g 5 g 5 g

	<b>Kalafior</b>	<b>orzechy</b> (lub słonecznik) - prażone kalafior – na parze z sosem na bazie oleju lnianego, natki pietruszki, z nasionami <b>sezamu</b> i czosnkiem	5 g 20 g 3 g	10 g 40 g 5 g
Napój	<b>Napar – herbata z owoców dzikiej róży z miodem</b>	napar z herbaty miód naturalny	200 ml 5 g	200 ml 5 g
Podwieczorek	<b>Serniczek na biszkoptach</b>	serniczek z owocami i galaretką – wyrób własny: twarożek homogenizowany z <b>mleka</b> (80 g), galaretka owocowa np. brzoskwiniowa (60 ml) - <b>żelatyna</b> , częścią galaretki zalać wierzch, owoc sezonowy - świeży (20 g), na spód: biszkopty ( <b>gluten, mleko</b> )		X
<b>5 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kleik ryżowy z musem z bananowo-truskawkowym</b> <b>Kanapka z chleba z pastą z pieczonej ryby z serem</b> <b>Herbata czarna z cytryną</b>	kaszka mleczno-ryżowa z owocami: kleik ryżowy (20 g), <b>mleko</b> 3,2% tł. (180 ml), mus: banan z truskawką (20 g). kanapka: chleb pszenno-żytni (35 g)- <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g) pasta rybno – serowa: biały ser z <b>mleka</b> (15 g), pieczony dorsz lub makrela (15 g) - <b>ryba</b> , jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g), szczypior / koper (2 g). napój: Herbata czarna (200 ml), miód (5 g), cytryna (plasterek)		X
Zupa	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa przecier z pomidorów – Passata marchew makaron pełnoziarnisty z <b>pszenicy</b> Durum ( <b>gluten</b> ) natka	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  35 g 10 g 35 g 3 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  50 g 15 g 50 g 3 g
Owoc		Banan – 1 sztuka	100 g	100 g

II Danie	<b>Pierogi ruskie okraszone duszoną cebulką z dodatkiem jabłka</b>	Metoda odróbki: gotowanie ciasto: mąka <b>pszenna (gluten)</b> , ciepła woda, olej, sól. farsz: ziemniaki ugotowane, biały ser twarogowy z <b>mleka</b> , biała cebula duszona na <b>maśle</b> z jabłkiem – dodatek do pierogów	55 g 45 g 5 g	80 g 60 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b>  <b>Por duszony w maśle z marchewką</b>	kapusta pekińska marchew jabłko kiszony ogórek por oliwa z oliwek natka pietruszki  por marchew wstęgi masło klarowane z <b>mleka</b>	20 g 7 g 10 g 3 g 3 g 3 g 3 g  15 g 5 g 3 g	30 g 10 g 15 g 5 g 5 g 5 g 3 g  20 g 10 g 3 g
Napój	<b>Kompot przecierowy z gruszek z korzenną nutą</b>	woda gruszki – zblendowane po ugotowaniu *przyprawy naturalne: goździki, cynamon, kardamon	150 ml 50 g szczypta	150 ml 50 g szczypta
Podwieczorek	<b>Ciasto „chlebek” bananowy Kakao</b>	ciasto – wyrób własny: mąka pełnoziarnista – <b>gluten, jaja</b> , banany, olej rzepakowy napój: <b>mleko</b> 2% tł (200 ml), kako (5 g), miód (5 g)		X
<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Zacierka na mleku z rodzynekami</b> <b>Kanapeczka z warzywnym pasztetem</b> <b>Herbata owocowa</b>	mleczna zacierka: zacierka – <b>gluten, jaja</b> (20 g), <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), rodzyнки (10 g) – <b>dwutlenek siarki</b> kanapka: bułka <b>orkiszowa</b> (25 g) - <b>gluten, masło</b> 82% tł z (5 g), pasztet warzywny (30 g) - <b>seler</b> , papryka (25 g), sałata (5 g) napój napar z herbaty owocowej (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Warzywna zupa wiosenna</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar:	220 ml 110 ml	300 ml 150 ml

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- <b>seler</b></li> <li>- korzeń pietruszki</li> <li>- cebula</li> <li>* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</li> <li>masło 82% tł. z <b>mleka</b></li> <li>warzywa krojone w kostkę:</li> <li>marchew</li> <li>ziemniaki</li> <li>kalarepa</li> <li>fasolka - strąki</li> <li>grostek zielony</li> <li>natka, koper</li> </ul>	<p>25g 15g 15g 7g</p> <p>szczypta 3 g 45 g</p> <p>3 g</p>	<p>35g 20g 20g 10g</p> <p>szczypta 5 g 60 g</p> <p>3 g</p>
Owoc		Morele suszone ( <b>dwutlenek siarki</b> ) - porcja	5 sztuk	5 sztuk
II Danie	<b>Gulasz z indyka z kaszą jaglaną</b>	<p><u>Metoda odróbki: duszenie</u></p> <p>mięso z piersi indyka w sosie własnym</p> <p>mąka pełnoziarnista <b>orkiszowa (gluten)</b></p> <p>olej rzepakowy</p> <p>cebula szalotka</p> <p>mielony grzyb leśny – <i>dla smaku (opcjonalnie)</i></p> <p>*kasza jaglana</p> <p>sól nisko sodowa</p> <p>olej rzepakowy</p>	<p>60 g 2 g 3 g 3 g szczypta 150 g szczypta 3 g</p>	<p>90 g 3 g 5 g 5 g 2 g 200 g szczypta 3 g</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kiszanej kapusty</b>	<p>kiszona kapusta</p> <p>jabłko – tarte</p> <p>marchew – tarta</p> <p>por – krążki</p> <p>oliwa z oliwek nierafinowana</p>	<p>20 g 3 g 3g 2 g 3 g</p>	<p>30 g 5 g 5 g 3 g 3 g</p>
	<b>Mix warzyw na parze</b>	<p>mix warzyw na parze – marchew (krążki), kalafior, brokuł, pasternak</p> <p>oliwa z oliwek nierafinowana</p>	<p>35 g 2 g</p>	<p>50 g 3 g</p>
Napój	<b>Przecierowy sok marchewkowo-owocowy</b>	wyrób własny lub sok tzw. karotka	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Serek waniliowy</b>	serek:		X

	<b>Kanapka z szynką drobiową i warzywami</b>	twarożek waniliowy z sera homogenizowanego z <b>mleka</b> (90 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g), cukier z naturalną wanilią (3 g) kanapka: chleb pieczywo żytnie (30 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), * szynka drobiowa (20 g), pomidor (25 g), liść sałaty sezonowej		
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Płatki kukurydziane na mleku z orzechami i miodem</b> <b>Bułka razowa i porcja kurczaka w galaretkę, warzywa</b> <b>Herbata z mięty</b>	płatki kukurydziane (30 g), <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), prażone <b>orzechy</b> laskowe (10 g), miód (3 g) <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), zacierki (30 g) – <b>gluten, jaja</b> kanapka: bułka razowa (25 g) – <b>gluten, masło</b> 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), galaretka ( <b>żelatyna</b> ) z kurczaka z marchewką i groszkiem (50 g) – wyrób własny, pomidor (20 g), sałata (3 g), sok z cytryny napój: Herbata z mięty (200 ml)		X
Zupa	<b>Zupa szczawiowa z grzankami wieloziarnistymi i jajkiem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa szczaw ziemniaki marchew tarta śmietana 12% tł. z <b>mleka</b> <b>jajko</b> grzanki <b>pszenne *wieloziarniste (gluten)</b>	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g  szczypta 35 g 15 g 5 g 7 g 60 g 45 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g  szczypta 50 g 20 g 10 g 10 g 60 g 60 g
Owoc	<b>Naturalny sok pomarańczowy</b>	Sok 100% z pomarańczy woda niskozmineralizowana	150 ml 50 ml	150 ml 50 ml
II Danie	<b>Kasza jaglana – zapiekana z jabłkiem i bakaliami</b>	<u>Metoda odróbki: pieczenie/prużenie</u> *kasza jaglana masło klarowane z <b>mleka</b>	100 g 5 g	150 g 10 g

		*przyprawy korzenne – dodatek do gotowania kaszy jabłka prużone rodzynki ( <b>dwutlenek siarki</b> ) morela suszona ( <b>dwutlenek siarki</b> ) <b>sezam i płatki migdałów</b> – posypane na wierzchu zapiekanki	szczypta 60 g 15 g 15 g 7 g	szczypta 80 g 25 g 25 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Glazurowane na maśle mini marcheweczki</b>  <b>Surówka z marchewki, jabłka z ananase</b>	mini marchewki masło klarowane z <b>mleka</b>  marchewka tarta jabłko tarte ananas olej lniany <b>sezam</b>	40 g 3 g  20 g 10 g 5 g 3 g 2 g	55 g 5 g  25 g 15 g 5 g 3 g 3 g
Napój	<b>Kompot z owoców mieszanych</b>	woda owoce mieszane – mrożone opcjonalnie: naturalny, zagęszczony sok jabłkowy	150 ml 50 g	150 ml 50 g
Podwieczorek	<b>Galaretka z owocami truskawki</b> <b>Chrupki jaglane</b>	galaretka owocowa – wyrób własny: galaretka z truskawek (100 g) - <b>żelatyna</b> , truskawki - mrożone (50 g) Chrupki jaglane (20 g.)		X
<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Owocowa owsianka na jogurcie</b> <b>Rogal z pastą z twarogu i warzyw</b> <b>Herbata Rooibos z pomarańczą</b>	owocowa owsianka: płatki * owsiane (30 g), siemię lniane (5 g), kaki/brzoskwinia (30 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (100 ml), kanapka: rogal wielozbożowy (40 g) - <b>gluten</b> ; pasta z rzodkiewek (30 g) i twarogu z <b>mleka</b> (30 g), śmietana 9% z <b>mleka</b> (10 g), pieprz, dowolne * kielki napój: napar z herbaty Rooibos (200 ml), pomarańcza (½ plasterka)		
Zupa	<b>Zupa krem z buraków, z nutą imbiru</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g

		pieprz czarny, sól nisko sodowa pieczony burak świeży, tarty korzeń imbiru sok z pomarańczy	szczypta 55 g szczypta 5 ml	szczypta 80 g szczypta 10 ml
Owoc		Ananas - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Udka z kurczaka pieczone z ziemniaczkami i tymiankiem</b>	<u>Metoda odróbki: pieczenie</u> udko z kurczaka cebula w krążkach olej rzepakowy *przyprawy naturalne i zioła sól nisko sodowa ziemniaki – cząstki pieczone na blasze olej rzepakowy sól nisko sodowa *tymianek	60 g 10 g 3 g szczypta 1 g 150 g 3 g szczypta szczypta	90 g 15 g 3 g szczypta 2 g 200 g 3 g szczypta szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Brokuł na parze z masłem ziołowym</b>  <b>Surówka z modrej kapusty z kiełkami</b>	brokuł na parze masło z <b>mleka</b> *ziołowe (czosnek, natka pietruszki) – wyrób własny  modra kapusta jabłko tarte ze skórką cebula czerwona olej lniany sok z cytryny * kiełki słonecznika	35 g 3 g  25g 15 g 5 g 3 g kilka kropel 2 g	50 g 5 g  35 g 20 g 10 g 3 g kilka kropel 3 g
Napój	<b>Kompot z truskawek</b>	woda truskawki mrożone	150 ml 50 g	150 ml 50 g
Podwieczorek	<b>Pieczone jabłuszko</b> <b>Napój z herbaty owocowej z pomarańczą i korzenną nutą</b>	jabłko pieczone: jabłko (100 g), faszerowane (20 g): kasza jaglana, rodzynki - <b>dwutlenek siarki</b> , figa - <b>dwutlenek siarki</b> , <b>masło</b> 82 % tł. z <b>mleka</b> , napój: napar dowolnej herbaty owocowej (200 ml), plastry pomarańczy (10 g), * przyprawy korzenne: goździk, cynamon, anyż		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Ryż na mleku z bakaliami</b>	zupa mleczna:		X

	<b>Kanapka z serem Gouda i pastą jajeczną z ziołami i warzywami</b> <b>Herbata owocowa z miodem</b>	mleko 2,0% (200 ml), ryż (30 g), daktyle, morele, rodzynki - suszone (15 g) – <b>dwutlenek siarki</b> kanapka: grahamka (25 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. - z <b>mleka</b> (5 g), ser Gouda (15 g) - z <b>mleka</b> , papryka czerwona (20 g); pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzeżuchą: <b>jajko</b> (25 g), jogurt naturalny typu grecki (5 g) - z <b>mleka</b> , szczypiorek (5 g), rzeżucha (5 g) napój: napar z herbaty owocowej (200 ml), miód (5 g)		
Zupa	<b>Gęsta zupa pomidorowa á la Napoli</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ser podpuszczkowy z <b>mleka</b> - dojrzewający żółtko <b>jaja</b> koncentrat pomidorowy pomidory krojone *zioła prowansalskie pietruszką - nać	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  15 g 20 g 10 g 20 g szczypta 3 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  20 g 30 g 15 g 30 g szczypta 3 g
Owoc		Gruszka – 1 sztuka	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Makaron – mix z białym serem, szpinakiem i prażonymi ziarnami słonecznika</b>	<u>Metoda odróbki: gotowanie i duszenie</u> Makaron z <b>pszenicy</b> Durum ( <b>gluten</b> ): – pełnoziarnisty i biały szpinak – liście sól nisko sodowa ser twarogowy z <b>mleka</b> – tzw. biały olej rzepakowy *ziarno słonecznika *naturalne przyprawy: czosnek, pieprz biały, sól, gałka muszkatołowa	60 i 60 g  20 g szczypta 45 g 3 g 15 g do smaku	80 i 80 g  30 g szczypta 60 g 5 g 20 g do smaku
II Danie:	<b>Surówka z białej kapusty z marchewką</b>	biała kapusta	20 g	30 g



Surówka/ Warzywa/owoc	<i><b>i jabłkiem</b></i>	marchewka tarte jabłko cebula sok z cytryny jogurt z <b>mleka</b> typu bałkańskiego	10 g 10 g 3 g 1 g 3 g	15 g 15 g 5 g 2 g 5 g
	<i><b>Fasolka szparagowa z masłem</b></i>	fasola szparagowa na parze masło klarowane z <b>mleka</b>	30 g 3 g	40 g 5 g
Napój	<i><b>Kompot z wiśni</b></i>	wiśnie mrożone woda opcjonalnie: naturalny, zagęszczony sok jabłkowy	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<i><b>Kanapka wiosenna z jajkiem Inka</b></i>	kanapka: bułka z * ziarnami (25 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), <b>jajko</b> (50 g), rzodkiewka (15 g), szczypior (5 g), sałata (3 g), napój: Kawa Inka – <b>gluten</b> , z <b>mlekiem</b> (200 ml), miód (5 g)		X
<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<i><b>Owsianka z suszonymi morelami Kanapka z chleba razowego Herbata z cytryną</b></i>	owsianka: <b>mleko</b> 3,2% tł. (200 ml), płatki owsiane (25 g) - <b>gluten</b> , suszone morele (10 g) - <b>dwutlenek siarki</b> kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł. <b>mlecznego</b> (5 g), sałata (4 g), * szynka wiejska (20 g), papryka czerwona (20 g), ogórek zielony (10 g) napój: herbata z cytryną (200 ml): napar z czarnej herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<i><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b></i>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ogórek kiszony ziemniaki - kostka	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 55 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 80 g

		mleko 2% tł. natka pietruszki	5 ml 3 g	10 ml 3 g
Owoc		Plasterki suszonych jabłuszek	paczka	paczka
II Danie	<b>Paluszki rybne z dodatkiem kaszy kuskus</b>	<u>Metoda odróbki: smażenie</u> paluszki <b>rybne</b> – 100% filet z Czerniaka / Dorsza <b>jajko</b> panierka – tarta bułka ( <b>gluten</b> ) *przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz kasza <b>kuskus (gluten)</b> olej rzepakowy	55 g 5 g 5 g szczypta 150 g 3 g	80 g 10 g 10 g szczypta 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Marchewka duszona z kukurydzą i groszkiem</b>  <b>Salata sezonowa z jogurtem, koperkiem i kielkami rzodkiewki</b>	marchewka groszek kukurydza masło klarowane z <b>mleka</b> opcjonalnie: mąka krupczatka z <b>pszenicy (gluten)</b>  sałata jogurt naturalny z <b>mleka</b> koperek kielki rzodkiewki *przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz	30 g 20 g 10 g 3 g 3 g  10 g 5 g 3 g 3 g szczypta	40 g 25 g 15 g 5 g 3 g  20 g 10 g 3 g 3 g szczypta
Napój	<b>Napar z zielonej herbaty z miodem</b>	zielona herbata - napar miód naturalny	200 ml 3 g	200 ml 3 g
Podwieczorek	<b>Słodka kasza manna</b>	kaszka manna na mleku z sosem malinowym: <b>mleko</b> 3,2 % (150 ml), kasza manna <b>orkiszowa</b> (20 g) – <b>gluten</b> , sos: przecier malinowy z owoców mrożonych (7 g)		X

W jadłospisach, **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołuję się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

.....  
.....  
podpis uprawnionego dietetyka

## WIOSNA

### II dekada

WIOSNA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
	<b>1 dzień dekady</b>		<b>Dzieci przedszkolne</b>	<b>Dzieci szkolne</b>
Śniadanie	<b>Kanapka z pastą z makreli z warzywami</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: bułka z * ziarnami (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> ( 5 g), pasta rybno-serowa ze szczypiorkiem: makreła wędzona (30 g) - <b>ryba</b> , ser twarogowy półtłusty (20 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny (5 g) - z <b>mleka</b> , szczypiorek (3 g), ogórek (35 g), pomidorki koktajlowe (3 szt), napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g) – <b>gluten</b> , miód (5 g)		X
Zupa	<b>Jarski kociołek</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna mrożona – paski fasola mały Jasek brukselka koper i natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g  20 g 5 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g  25 g 5 g 3 g
Owoc		Melon - porcja	75 g	75 g
II Danie	<b>Spaghetti bolognese z mięsem mielonym i warzywami</b>	Metoda obróbki: <u>duszenie, gotowanie</u> makaron pełnoziarnisty spaghetti z <b>pszenicy</b> Durum ( <b>gluten</b> ) mięso mielone wołowo-wieprzowe	90 g 45 g	120 g 60 g

		marchew - tarta grostek zielony pieczarki - tarte pomidory krojone w koncentracji *przyprawy: bazylia, oregano, czosnek cebula szalotka olej rzepakowy, nierafinowany ser podpuszczkowy z <b>mleka</b> – tzw. żółty	20 g 5 g 15 g 35 g do smaku 5 g 5 g 7 g	30 g 10 g 20 g 50 g do smaku 10 g 5 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Słupki warzyw – do schrupania</b>	papryka – mix kolorów kalarepa marchewka	10 g 10 g 10 g	15 g 15 g 15 g
	<b>Różyczki brokuła na parze z oliwą</b>	brokuł oliwa z oliwek	35 g 3 g	50 g 3 g
Napój	<b>Sok jabłkowy – naturalny</b>	sok jabłkowy 100% woda	150 ml 50 ml	150 ml 50 ml
Podwieczorek	<b>Kolorowa galareta z bitą śmietaną 100% sok owocowy</b>	kolorowa galaretka – wyrób własny: galaretka owocowa – <b>żelatyna</b> (100 g) morelowa i wiśniowa, śmietana 30% tł. z <b>mleka</b> (10 ml), cukier z naturalną wanilią (3 g) napój: 100% naturalny sok owocowy – np. jabłkowy		X
<b>2 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Jęczmienno-owsiany kociółek smakosza Kanapka z pełnoziarnistej bułki z sałatą i plastrem twarogu Czarna herbata</b>	jęczmienno-owsiany kociółek smakosza: płatki jęczmienne i owsiane (łącznie 40 g płatów) - <b>gluten, mleko</b> 2% tł (150) na gęsto, z dodatkiem: plasterków banana i rodzynek – <b>dwutlenek siarki</b> / zamiennie: tarte jabłko i żurawina - (20g jabłko – banan, 5g bakalii). kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), sałata – różne rodzaje sałat dostępne w sezonie: masłowa / lodowa / pozostałe (liść), biały ser z <b>mleka</b> – twarogowy, plaster (40 g), papryka czerwona - krążek (10 g) napój: napar z czarnej herbaty (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Kapuśniak z kiszonej kapusty</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew	220 ml 110 ml 25g	300 ml 150 ml 35g

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>seler</b></li> <li>- korzeń pietruszki</li> <li>- cebula</li> <li>* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</li> <li>kiszona kapusta</li> <li>ziemniaki - kostka</li> <li>tarta marchewka</li> <li>cebula</li> <li>*kminek</li> </ul>	15g 15g 7g szczypta 45 g 35 g 5 g 3 g szczypta	20g 20g 10g szczypta 60 g 50 g 10 g 5 g szczypta
Owoc		Banan – 1 sztuka	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Duszona szynka w sosie własnym z kluskami śląskimi</b>	<u>Metoda odróbki: gotowanie i duszenie</u> mięso od szynki maka <b>żytnia (gluten)</b> cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa – pod koniec duszenia kluski śląskie: ugotowane ziemniaki, skrobia ziemniaczana, <b>jajo</b> , szczypta soli nisko sodowej olej rzepakowy	60 g do oprószenia 5 g do smaku szczypta 150 g 3 g	90 g do oprószenia 10 g do smaku szczypta 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z pieczonego buraka z jabłkiem, cebulką i sezamem</b>	pieczony burak jabłko tarte ze skórką cebulka olej lniany ziarno <b>sezamu</b>	30 g 20 g 3 g 3 g 3 g	45 g 25 g 5 g 3 g 3 g
	<b>glazurowane marcheweczki</b>	marcheweczki masło klarowane z <b>mleka</b>	20 g 5 g	35 g 5 g
Napój	<b>Kompot ze śliwek, jabłek i gruszek z korzenną nutą</b>	woda śliwki, gruszki i jabłko *goździki	150 ml 50 g do smaku	150 ml 50 g do smaku
Podwieczorek	<b>Pieczona gruszka z budyniem Kakao</b>	pieczona gruszka z budyniem: gruszka (100 g), <b>mleko</b> 2% (75 ml), skrobia ziemniaczana (5 g), rodzynki (5 g) – <b>dwutlenek siarki</b> , wanilia, cynamon napój:		X

		kakao: <b>mleko</b> 2% (200 ml), miód (5 g), kakao (3 g)		
<b>3 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Płatki ryżowe z prażonym jabłkiem</b> <b>Kanapka z pieczonym schabem</b> <b>Kakao</b>	płatki ryżowe: płatki ryżowe (25 g), mleko kokosowe (50 ml), prażone jabłko z cynamonem (20 g) kanapka: grahamka (50 g), masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), schab pieczony (15 g), pomidor (20 g), sałata (5 g) napój: kakao: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), *kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa z cukinii</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa cukinia krojona w kostkę marchewka tarta * kaszka kukurydziana * zioła prowansalskie natka pietruszki	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  45 g 15 g 5 g szczypta 3 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  60 g 25 g 10 g szczypta 5 g
Owoc		Śliwki – owoc z importu	5 sztuki	5 sztuk
II Danie	<b>Filet pieczony z piersi z sosem słodko-kwaśnym z kaszą bulgur</b>	<u>Metoda odróbki: pieczenie i duszenie</u> mięso z piersi kurczaka – pieczone przyprawy: szczypta soli i *pieprzu ziołowego sos: włoszczyzna mrożona – paski ( <b>seler</b> ) ananas plastry cebula olej rzepakowy przecier pomidorowy * curry	60 g szczypta  30 g 20 g 5 g 3 g 15 g ½ łyżeczki	90 g szczypta  45 g 30 g 10 g 5 g 20 g ½ łyżeczki

		sok z pomarańczy * czarny pieprz skrobia kukurydziana lub z tapioki kasza bulgur ( <b>gluten</b> ) oliwa, szczypta soli nisko sodowej	7 ml szczypta do zagęszczenia 150 g 3 g	10 ml szczypta do zagęszczenia 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Mix warzyw na parze z sosem winegret</b>	mix warzyw na parze – marchew mini, kalafior, brokuł, pasternak sos winegret – wyrób własny ( <i>oliwa z oliwek, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i> )	35 g 3 g	50 g 5 g
	<b>Surówka z marchewki z ananasem i imbirem</b>	marchew tarta świeży ananas imbir	20 g 10 g szczypta	30 g 15 g szczypta
Napój	<b>Kompot z truskawek i brzoskwiń</b>	truskawki i brzoskwinie woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Gofr z dżemem Kakao</b>	gofr: mąka <b>pszenna</b> i pełnoziarnista 1:1 (50 g) - <b>gluten, jajo</b> (20 g), masło klarowane z <b>mleka</b> (10 ml), dżem owocowy słodzony naturalnym, zagęszczonym sokiem jabłkowym (15 g) napój: <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), kako (10 g), mód (5 g)		X
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Owocowa owsianka na jogurcie Rogal z pastą z twarogu i warzyw Herbata czarna z cytryną</b>	owocowa owsianka: płatki * owsiane (30 g), siemię lniane (5 g), kaki/brzoskwinia (30 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (100 ml), kanapka: rogal wielozbożowy (40 g) - <b>gluten</b> ; pasta z rzodkiewek (30 g) i twarogu z <b>mleka</b> (30 g), śmietana 9% z <b>mleka</b> (10 g), pieprz, dowolne * kielki napój: napar z herbaty czarnej (200 ml), cytryna (plastere), miód (5 g)		
Zupa	<b>Żurek z wędzoną kielbaską, ziemniakami i jajkiem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso: pręga wołowa, plasterek wędzonego boczku włoszczyzna na wywar:	220 ml 110 ml 35 g	300 ml 150 ml 50 g

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- <b>seler</b></li> <li>- korzeń pietruszki</li> <li>- cebula</li> <li>* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25g</li> <li>15g</li> <li>15g</li> <li>7g</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>35g</li> <li>20g</li> <li>20g</li> <li>10g</li> <li>szczypta</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>zakwas z mąki <b>żytniej (gluten)</b></li> <li>ziemniaki</li> <li>* kiełbasa drobiowa - podwędzana</li> <li>śmietana 12% tł. z <b>mleka</b></li> <li>* przyprawy: majeranek, ziele angielskie</li> <li><b>jajo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 g</li> <li>25 g</li> <li>7 g</li> <li>5 g</li> <li>szczypta</li> <li>60 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 g</li> <li>35 g</li> <li>10 g</li> <li>10 g</li> <li>szczypta</li> <li>60 g</li> </ul>
Owoc		Pomelo - porcja	75 g	75 g
II Danie	<b><i>Makaron tagliatelle z pesto z suszonych pomidorów</i></b>	<p>Metoda obróbki: <u>gotowanie – dot. makaronu, pesto – rozdrabnianie surowych składników</u></p> <p>pesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>suszone * pomidory, prażone * pestki słonecznika, <b>sezam</b>,</li> <li>czosnek, świeża bazylia (liście), nierafinowany olej rzepakowy, sól nisko sodowa</li> <li>makaron tagliatelle (<b>gluten</b>)</li> <li>ser podpuszczkowy (z <b>mleka</b>) tzw. żółty, np. Gouda – tarty do posypania dania lub typu Parmezan (z <b>mleka</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g</li> <li>115 g</li> <li>10 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>45 g</li> <li>160 g</li> <li>15 g</li> </ul>
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b><i>Surówka zielono-czerwona</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>czerwona papryka</li> <li>ogórek kiszony</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>szczypior</li> <li>koperek</li> <li>*pieprz ziółowy do smaku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 g</li> <li>10 g</li> <li>3 g</li> <li>2 g</li> <li>2 g</li> <li>szczypta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 g</li> <li>15 g</li> <li>5 g</li> <li>3 g</li> <li>3 g</li> <li>szczypta</li> </ul>
	<b><i>Brokuł na parze</i></b>	różyczki brokuła	20 g	35 g
Napój	<b><i>Kompot z czerwonej porzeczki</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda</li> <li>porzeczka mrożona</li> <li>naturalny, zagęszczony sok jabłkowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 ml</li> <li>50 g</li> <li>3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 ml</li> <li>50 g</li> <li>3 g</li> </ul>
Podwieczorek	<b><i>Kisiel gruszkowy z żurawiną Sok 100% jabłkowy</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kisiel gruszkowy:</li> <li>gruszka: utarta, lub kostka (60 g), woda (100 ml), mąka ziemniaczana (10 g),</li> </ul>		X



		*przyprawy: cynamon, goździk, żurawina napój: sok jabłowy 100% naturalny (200 ml)		
<b>5 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Buleczka dyniowa z pastą jajeczną, żółtym serem i warzywami Bawarka</b>	kanapka z pastą jajeczną: bułka dyniowa (30 g) - <b>gluten, masło 82% tł z mleka (5 g)</b> , pasta: <b>jajko</b> (25 g), ser żółty (20 g) - z <b>mleka</b> , prażone * ziarno słonecznika (5 g), masło 82% tł. (5 g) - z <b>mleka</b> ; * przyprawy: pieprz, sól nisko sodowa pomidor (50 g) napój bawarka: <b>mleko 2%</b> (100 ml), napar z czarnej herbaty (100 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa z fasolki</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa olej rzepakowy fasola cięta, żółta i zielona marchew kaszka manna <b>orkiszowa (gluten)</b> koper	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  5 g 45 g 18 g 10 g 3 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  5 g 60 g 25 g 15 g 5 g
Owoc		Jabłko – 1 sztuka	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Łosoś z cytrynową nutą na parze, z sosem koperkowym z kolorowym ryżem Basmati</b>	<u>Metoda odróbki: para, gotowanie</u> filet z <b>Łososia (ryba)</b> * pieprz biały naturalna skórka z cytryny (np. suszona) sól nisko sodowa sos: śmietanka 18% z <b>mleka</b> - płynna masło klarowane z <b>mleka</b> mąka <b>pszenna (gluten)</b>	60 g szczypta szczypta szczypta  5 ml 3 g 3 g	90 g szczypta szczypta szczypta  10 ml 3 g 3 g

		wywar jarski ( <b>seler</b> ) koperek * przyprawy: pieprz czarny	10 ml 3 g szczypta	15 ml 5 g szczypta
		ryż basmati ryż dziki – do ozdoby	140 g 10 g	185 g 15 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salata</b>	sałata sezonowa roszponka rzodkiewka kiełki rzodkiewki jogurt naturalny z <b>mleka</b> koperek * przyprawy: sól, pieprz	10 g 5 g 5 g 2 g 3 g 1 g szczypta	15 g 10 g 10 g 3 g 5 g 1 g szczypta
	<b>Brukselka gotowana ze złocistą bułeczką</b>	brukselka masło klarowane z <b>mleka</b> bułka tarta ( <b>gluten</b> )	3 szt 3 g 1 g	5 szt 5 g 2 g
Napój	<b>Napar z herbaty malinowej lub owoców leśnych z miodem</b>	napar z owoców jagodowych lub maliny naturalny miód	200 ml 3 g	200 ml 3 g
Podwieczorek	<b>Sałatka owocowa z sosem waniliowym</b>	Mix owoców sezonowych z bakaliami (150 g) - <b>orzechy, dwutlenek siarki</b> z sosem waniliowym: <b>mleko</b> 0,5 % tł (20 ml), śmietana 30% tł z <b>mleka</b> (10 ml), żółtko <b>jaja</b> (10 g), wanilia – laska (ziarenka do smaku), cynamon (szczypta), ewentualnie: skrobia kukurydziana i cukier trzcinowy		X
<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Granola zbożowa z mlekiem</b> <b>Sałatka jarzynowa z kanapką z chleba żytniego z kielbasą</b> <b>Napar z herbaty owocowej z lipą</b>	granola zbożowa z mlekiem: granola owocowa (30 g) – <b>gluten</b> , susz owoców (15 g), <b>mleko</b> 3,2% tł. (180 ml). Sałatka jarzynowa: marchewka (20 g), korzeń pietruszki (10 g), ziemniaki (20 g), jabłko (20 g), groszek zielony – mrożony (10 g), ogórek kiszony (20 g), <b>seler</b> korzeniowy (10 g), majonez ( <b>jajo</b> ) z jogurtem naturalnym z <b>mleka</b> (10 g) kanapka: chleb żytni (30 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g) i *kielbasa Sucha Krakowska (20 g) napój: Napar z heraty owocowej i lipowej (200 ml), miód (5 g)		X

Zupa	<b>Domowy rosół z makaronem jajecznym</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka – kostka natka pietruszki domowy makaron jajeczny – nitki ( <b>jajko, gluten</b> )	220 ml 110 ml 45 g  25g 15g 15g 7g szczypta  10 g 3 g 35 g	300 ml 150 ml 65 g  35g 20g 20g 10g szczypta  15 g 5 g 50 g
Owoc		Różowe winogrono - porcja	ok 75 g	ok 75 g
II Danie	<b>Leczo z cukinii z cieciorką i warzywami, z kaszą jaglaną</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie, gotowanie</u> cukinia pomidory krojone w sosie mix papryk fasolka szparagowa kiszony ogórek ciecierzyca pieczarki cebula olej rzepakowy * przyprawy: słodka papryka, czarny pieprz i ziołowy, oregano, sól nisko sodowa * kasza jaglana olej rzepakowy sól nisko sodowa	30 g 15 g 15 g 10 g 5 g 30 g 5 g 5 g 3 g po szczypcie  150 g 3 g szczypta	45 g 20 g 20 g 15 g 10 g 40 g 10 g 10 g 5 g po szczypcie  200 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kiszonej kapusty, z marchewką i jabłkiem</b>  <b>Marchewka oprószana</b>	kiszona kapusta jabłko marchew por olej rzepakowy  marchewka masło klarowane z <b>mleka</b>	15 g 10 g 10 g 3 g 5 g  10 g 3 g	25 g 15 g 15 g 5 g 10 g  20 g 5 g

		mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista ( <b>gluten</b> )	2 g	3 g
Napój	<b>Kompot jabłkowo-brzoskwiniowy</b>	jabłko brzoskwinia woda	25 g 25 g 150 ml	25 g 25 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Wafle ryżowe z dżemem i miodem</b> <b>Mleko</b>	kanapeczka: wafle ryżowe (2 szt.), masło 82% tł z <b>mleka</b> (10 g), dżem owocowy słodzony zagęszczonym sokiem jabłkowym (5 g), miód naturalny (5 g), napój; <b>mleko</b> 3,2% tł.		X
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi</b> <b>Kanapka z pastą z tuńczyka i warzywami</b> <b>Herbata Rooibos</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), płatki * kukurydziane (30 g), kanapka: chleb pszenno-żytni (25 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), pasta z tuńczyka: tuńczyk w sosie własnym (20 g) – <b>ryba</b> , ser gouda (15 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny typu greckiego (5 g) - z <b>mleka</b> , sól nisko sodowa, pieprz zielony i małosolny ogórek(20 g) napój napar z herbaty Rooibos (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiowym i ziarnami</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchew włoszczyzna ( <b>seler</b> ), mleko kokosowe groszek ptysiowy ( <b>jaja, gluten</b> ) do posypania: prażone pestki dyni i słonecznika * przyprawy: imbir, curry	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 60 g 15 g 5 g 5 g 5 g szczypta	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 80 g 20 g 10 g 10 g 10 g szczypta
Owoc		Mandarynka Klementynka	1 szt.	1 szt.

II Danie	<b>Naleśniki pszenno-gryczane z mięsnym farszem i sosem pieczarkowym</b>	Metoda obróbki: smażenie, duszenie ciasto: mąka <b>pszenna (gluten)</b> i gryczana: 3/4-1/4 <b>mleko</b> 2,0% <b>jajko</b> olej rzepakowy zmielone mięso drobiowe – uprzednio ugotowane marchew cebula * przyprawy: natka pietruszki, czarny pieprz; sól nisko sodowa, gałka muskatołowa, zioła prowansalskie sos: pieczarki - tarte cebula biała * mielone siemię lniane (do zagęszczenia) * przyprawy: sól i pieprz ziołowy	30 g 45 ml 10 g 3 g 65 g 20 g 5 g po szczypcie 20 g 5 g 3 g po szczypcie	40 g – łącznie 60 ml 15 g 5 g 90 g 25 g 10 g po szczypcie 25 g 10 g 5 g po szczypcie
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z kiszonych ogórków z jabłkiem i czerwoną cebulką</b>  <b>Pieczony buraczek</b>	kiszone ogórki kwaśne jabłko czerwona cebula oliwa z oliwek tłoczona na zimno, nierafinowana prażone * nasiona słonecznika  buraczek olej lniany	20 g 20 g 5 g 3 g 5 g  10 g 3 g	30 g 30 g 10 g 5 g 7 g  15 g 3 g
Napój	<b>Napar z herbaty rooibos</b>	Napar z herbaty rooibos	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Koktajl z malin i truskawek na jogurcie naturalnym</b> <b>Chrupki gryczane</b>	koktajl: jogurt naturalny z <b>mleka</b> (100 ml), owoce: maliny i truskawki (100 g), otręby zbożowe ( 5 g) – <b>gluten</b> chrupki * gryczane		X
<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Płatki owsiane na mleku</b> <b>Chleb żytni z jajkiem i warzywami</b> <b>Herbata z melisy z miętą</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), płatki * owsiane (10g), <b>orzechy włoskie</b> – prażone (10 g), banan (20 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> (30 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), <b>jajko</b> (20g), ogórek		X

		kiszony (15g) rukola (kilka listków) herbata z melisy z listkami mięty (200ml), miód ( 5g)		
Zupa	<b>Krupnik z kasz mieszanych z warzywami</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna mrożona – paski kasza <b>jęczmienna</b> - mazurska ( <b>gluten</b> ) * kasza jaglana koper i natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 35 g 10 g 10 g 5 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 50 g 15 g 15 g 5 g 3 g
Owoc		Gruszka – owoc z importu	1 szt.	1 szt.
II Danie	<b>Dewolaj z piersi indyka z żółtym serem - pieczony zielone pure z ziemniaków</b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie, pieczenie</u>  mięso z piersi indyka zmrożone masło 82% tł. z <b>mleka</b> ser tzw. żółty np. Gouda z <b>mleka</b> <b>jajko</b> bułka tarta ( <b>gluten</b> ) * przyprawy: pieprz ziółowy, sól nisko sodowa olej rzepakowy pure: ziemniaki brokuł jogurt naturalny z <b>mleka</b> sól nisko sodowa	60 g 2 g 5 g 10 g 5 g po szczypcie 3 g  110 g 40 g 3 g szczypta	90 g 3 g 10 g 15 g 10 g po szczypcie 5 g  150 g 50 g 5 g 1 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem, ogórkiem i papryką</b>	biała rzodkiew jabłko szczypior ogórek papryk czerwona olej lniany	5 g 5 g 2 g 3 g 5 g 3 g	10 g 10 g 3 g 5 g 10 g 3 g

	<b>Duszone mini marcheweczki z kukurydzą i sezamem</b>	mini marcheweczki kukurydza olej rzepakowy nierafinowany <b>sezam</b> czarny i biały	25 g 10 g 3 g 5 g	35 g 15 g 5 g 7 g
Napój	<b>Kompot z czarnej porzeczki</b>	woda czarna porzeczka naturalny, zagęszczony sok jabłkowy	150 g 50 g 5 g	150 g 50 g 5 g
Podwieczorek	<b>Biszkopt z owocami jagodowymi Lemoniada</b>	ciasto: biszkopt (100 g) – <b>jaja, gluten</b> , z owocami jagodowymi (25 g), napój: lemoniada z cytryny z listkami świeżej mięty (200 ml)		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z żółtym serem i warzywami, oraz ziołowy serek twarogowy Kawa zbożowa</b>	Kanapka: grahamka (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), sałata (5 g); żółty ser np. morski (15 g), ser twarogowy półtłusty (25 g), szczypiorek, natka pietruszki, świeża mięta (5), zielone ogórki (20 g) napój: kawa zbożowa: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - gluten		X
Zupa	<b>Barszcz ukraiński z fasolką</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna – paski burak ćwikłowy fasola czerwona ziemniaki śmietana 9% z <b>mleka</b> * przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, majeranek,	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  15 g 45 g 20 g 20 g 3 g szczypta	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  25 g 60 g 30 g 30 g 5 g szczypta

		koperek	3 g	5 g
Owoc		Chrupiące plasterki jabłka - porcja	20 g	20 g
II Danie	<b>Kotlet mielony z warzywami, pure z ziemniaków</b>	Metoda obróbki: <u>pieczenie, parowanie</u> mięso mielone mieszane: drobiowo-wieprzowe * popping z ziaren amarantusa cebula <b>jajko</b> włoszczyzna tarta ( <b>seler</b> ) * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziółowy, czarny pieprz, tymianek ziemniaki masło 82% tł. z <b>mleka</b> <b>mleko</b> 2% tł. koperek	60 g 3 g 10 g 15 g 20 g szczypta 150 g 3 g 3 ml 3 g	90 g 5 g 15 g 20 g 25 g szczypta 200 g 5 g 5 ml 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Pieczone warzywa w sosie – po grecku</b>  <b>Salatka jabłkowa</b>	marchew seler korzeń pietruszki por przecier pomidorowy * przyprawy: sól nisko sodowa, ziele angielskie, liść laurowy  jabłko banan <b>orzechy</b> laskowe – prażone dressing: kwaśna śmietana z <b>mleka</b> sok z cytryny cukier trzcinowy	20 g 10 g 10 g 5 g 3 g szczypta 20 g 15 g 5 g 5 g kilka kropel szczypta	25 g 15 g 15 g 10 g 5 g szczypta 30 g 25 g 10 g 10 g kilka kropel szczypta
Napój	<b>Napój imbirowy z miodem i cytryną</b>	woda nisko zmineralizowana cytryna świeży imbir tarty	200 ml plasterek szczypta	200 ml plasterek szczypta
Podwieczorek	<b>Słodkie „jajko sadzone”</b> <b>Rogal maślany</b> <b>Kawa Inka</b>	„jajko sadzone”: serek homogenizowany naturalny z <b>mleka</b> (50 g), brzoskwinia (70 g) rogal maślany (30 g) – <b>gluten, mleko</b> , napój: kawa Inka (200 ml); <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), kawa Inka (5 g) - <b>gluten</b> , miód (5 g)		X



<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kasza jaglana – gotowana z przyprawami korzennymi</b> <b>Kanapka z serem żółtym i warzywami</b> <b>Herbata rumiankowa</b>	kasza: kasza *jaglana (30g), <b>mleko</b> 3,2% tł. (200 ml), *przyprawy korzenne: kardamon i cynamon, szczypta naturalnej wanilii kanapka: chleb pszenny - wieloziarnisty (30g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5g), ser żółty (20 g) - z <b>mleka</b> , ogórek zielony (15g), sałata np. rukola (5 g) napój: Herbata rumiankowa (200ml), miód pszczeleli - naturalny (5g)		X
Zupa	<b>Krem z zielonego groszku z orzechami</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa zielony groszek (mrożony) ziemniak czosnek *pieprz ziołowy *rozdrobione prażone <b>orzechy</b> włoskie	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 20 g 3 g szczypta 10 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 25 g 3 g szczypta 10 g
Owoc		Mango - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Zapiekana ryba na talarkach ziemniaków</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie, gotowanie</u> Miruna ( <b>ryba</b> ) <b>jajko</b> mąka <b>pszenna (gluten)</b> * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy  ziemniaki pieczone w talarkach olej * przyprawy: mielona papryka słodka, sól nisko sodowa	60 g 10 g do oprószenia  150 g 3 g szczypta	90 g 15 g do oprószenia  200 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka Coleslaw</b>	kapusta biała majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, <b>jaja</b> w proszku) * chrzan tarty	15 g 3 g 1 g	20 g 5 g 2 g

	<b>Brokuł na parze</b>	cebula marchew sok z cytryny * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy,	3 g 5 g 1 g szczypta	5 g 10 g 2 g szczypta
		brokuł	20 g	40 g
Napój	<b>Napój ze śliwek – mus (wyrób własny)</b>	śliwki mrożone woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Kisiel z owocami Napar z liści mięty</b>	kisiel: mąka (skrobia) ziemniaczana (10 g), zagęszczony sok jabłkowy (15 ml), owoce mrożone (25 g), napój: napar z listków świeżej mięty (200 m)		

W jadłospisach,  **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołuję się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

.....  
.....  
podpis uprawnionego dietetyka

## LATO

### I dekada

LATO	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
	<b>1 dzień dekady</b>		<b>Dzieci przedszkolne</b>	<b>Dzieci szkolne</b>
Śniadanie	<b>Kasza jaglana z malinami Kanapka z szynką i warzywami Herbata owocowa</b>	kasza jaglana: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), kasza jaglana (30 g), płatki migdałowe (5 g) - <b>orzechy</b> , maliny (5 g), kanapka: chleb słonecznikowy (25 g) - <b>gluten</b> , masło 82 % tł. z <b>mleka</b> (5 g), sałata (4 g), *		X

		szynka drobiowa (30 g), pomidorki sezonowe (30 g) napój: napar z herbaty owocowej (200 ml), miód (3 g)		
Zupa	<b>Kremowa zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z ryżem</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa czosnek świeża bazylija świeże pomidory bez skóry ugotowany ziemniak * przyprawy: pieprz czarny, sól nisko sodowa wysokogatunkowa oliwa tłoczona na zimno pełnoziarnisty ryż - gotowany	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 1 g listek 60 g 20 g szczypta 3 g 20 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 2 g listek 80 g 30 g szczypta 5 g 30 g
Owoc		Truskawki - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Gulasz z łopatki z dodatkiem wołowiny z kaszą gryczaną</b>	<u>Metoda odróbki: gotowanie i duszenie</u> mięso: łopatka i pręga wołowa – pokrojone w kostkę mąka <b>żytnia (gluten)</b> cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, zioła prowansalskie, sól nisko sodowa – pod koniec duszenia * kasza gryczana niepalona olej sól nisko sodowa	60 g do oprószenia 5 g  do smaku szczypta 150 g 3 g szczypta	90 g do oprószenia 10 g  do smaku szczypta 200 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z młodej kapusty</b>	młoda kapusta - szatkowana młoda cebulka młoda marchewka oliwa sok z cytryny * pieprz ziołowy	20 g 5 g 10 g 3 g kilka kropel szczypta	30 g 10 g 15 g 5 g kilka kropel szczypta

	<b>Kalarepka - duszona</b>	kalarepka masło 82% tł. z <b>mleka</b>	45 g 5 g	60 g 5 g
Napój	<b>Lemoniada</b>	woda nisko zmineralizowana cytryna sok z cytryny naturalny, zagęszczony sok jabłkowy	200 ml plaster 10 ml 5 g	200 ml plaster 10 ml 5 g
Podwieczorek	<b>Owocowa kanapka</b> <b>Napój z mięty z miodem</b>	owocowa kanapka: chałka (35 g) – <b>gluten, jaja</b> , serek twarogowy z <b>mleka</b> , homogenizowany naturalny (80 g), cukier waniliowy – z naturalną wanilią (3 g), owoce sezonowe: brzoskwinia, plasterki truskawek, borówki napój: napój miodowy z miętą: woda (200 ml), miód (10 g), świeża mięta (kilka listków)		X
<b>2 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z żółtym serem i warzywami, oraz zielony serek twarogowy</b> <b>Kawa zbożowa</b>	Kanapka: grahamka (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), sałata (5 g); żółty ser np. morski (15 g), ser twarogowy półtłusty (25 g), szczypiorek, natka pietruszki, świeża mięta (5), zielone ogórki (20 g) napój: kawa zbożowa: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - gluten		X
Zupa	<b>Zupa koperkowa z marchewką i zacierką</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka – tarta zacierka ( <b>jaja, gluten</b> ) natka pietruszki koper	220 ml 110 ml 30 g  25g 15g 15g 7g szczypta  15 g 10 g 3 g 10 g	300 ml 150 ml 45 g  35g 20g 20g 10g szczypta  20 g 15 g 5 g 15 g
Owoc		Morela - sezonowa	2 szt.	2 szt.
II Danie	<b>Kasza gryczana zapiekana z serem</b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie, pieczenie, parowanie</u>		

	<b>pstrąg z folii</b>	kasza * gryczana niepalona – ugotowana olej rzepakowy nierafinowany ser twarogowy z <b>mleka</b> chudy skrobia ziemniaczana masło 82% tł. z <b>mleka</b> tarta bułka ( <b>gluten</b> ) natka pietruszki * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz, pieprz ziołowy	75 g 3 g 35 g 3 g 3 g 3 g 2 g do smaku	100 g 5 g 50 g 3 g 5 g 3 g 3 g do smaku
		Pstrąg ( <b>ryba</b> ) – przygotowana na parze w folii * przyprawy: gałązki świeżego kopru, cytryna, sól nisko sodowa, pieprz ziołowy plasterek zmrożonego masła 82% tł. z <b>mleka</b>	60 g do smaku 2 g	90 g do smaku 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Mizeria ze świeżych ogórków z rzodkiewką</b>  <b>Plasterki buraka – pieczone</b>	ogórek zielony rzodkiewka jogurt naturalny z <b>mleka</b> koperek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz  burak ćwikłowy - pieczony	15 g 10 g 3 g 2 g szczypta  35 g	25 g 15 g 5 g 3 g szczypta  50 g
Napój	<b>Kompot z jabłek i rabarbaru</b>	jabłka rabarbar porcja * laski naturalnej wanilii woda	30 g 20 g  150 ml	30 g 20 g  150 ml
Podwieczorek	<b>Koktajl z malin i truskawek na jogurcie naturalnym</b> <b>Chrupki gryczane</b>	koktajl: jogurt naturalny z <b>mleka</b> (100 ml), owoce: maliny i truskawki (100 g), otręby zbożowe ( 5 g) – <b>gluten</b> chrupki * gryczane		X
<b>3 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Owocowa owsianka na jogurcie</b> <b>Rogal z pastą z twarogu i warzyw</b> <b>Herbata z ziołowa</b>	owocowa owsianka: płatki * owsiane (30 g), siemię lniane (5 g), gruszka świeża (30 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (100 ml), kanapka: rogal wielozbożowy (40 g) - <b>gluten</b> ; pasta z rzodkiewek (30 g) i twarogu z <b>mleka</b> (30 g), śmietana 9% z <b>mleka</b> (10 g), pieprz, dowolne * kiełki napój:		

		napar z herbaty zielonej (200 ml)		
Zupa	<b>Zupa krem z kalafiora z ziarnami</b>	<p>wywar (woda, warzywa, przyprawy)  włoszczyzna na wywar:  - marchew  - <b>seler</b>  - korzeń pietruszki  - cebula  * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy,  pieprz czarny, sól nisko sodowa  kalafior  włoszczyzna (<b>seler</b>),  <b>mleko</b> 2 % tł.  żółtko <b>jaja</b>  do posypania: prażone * pestki dyni i słonecznika  * przyprawy: gałka muskatołowa  natka pietruszki</p>	<p>220 ml  110 ml  25g  15g  15g  7g  szczypta  45 g  15 g  5 g  5 g  szczypta  2 g</p>	<p>300 ml  150 ml  35g  20g  20g  10g  szczypta  60 g  20 g  10 g  10 g  szczypta  3 g</p>
Owoc		Czereśnie - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Naleśniki z serem i sosem truskawkowym</b>	<p><u>Metoda obróbki: smażenie</u>  ciasto naleśnikowe:  mąka orkiszowa (<b>gluten</b>)  * mąka kukurydziana  <b>jajko</b>  woda mineralna gazowana  <b>mleko</b> 2% tł.  olej rzepakowy  szczypta soli</p> <p>nadzienie:  twarożek naturalny z <b>mleka</b>  miód naturalny  jagody lub borówki – świeże lub mrożone</p> <p>sos:  jogurtu naturalny z <b>mleka</b>  truskawki</p>	<p>20 g  10 g  15 g  35 ml  35 ml  3 g  szczypta  70 g  3 g  35 g  20 g  35 g</p>	<p>30 g  15 g  20 g  50 ml  50 ml  5 g  szczypta  100 g  5 g  50 g  25 g  50 g</p>

II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salatka owocowa</b>  <b>Marchew pieczona</b>	Salatka owocowa – mix dostępnych owoców sezonowych sok z cytryny lub pomarańczy  marchew pieczona	60 g kilka kropel  20 g	80 g kilka kropel  20 g
Napój	<b>Kompot wiśniowo-czereśniowy</b>	wiśnie i czereśnie woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Biszkopt z owocami jagodowymi</b> <b>Lemoniada</b>	ciasto: biszkopt (100 g) – <b>jaja, gluten</b> , z owocami jagodowymi (25 g), napój: lemoniada z cytryny z listkami świeżej mięty (200 ml)		X
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z pieczenią, żółtym serem i warzywami</b> <b>Kakao</b>	kanapka: chleb pełnoziarnisty (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), łopatką pieczoną (15 g), ser żółty (15 g) - z <b>mleka</b> , sałata sezonowa (4 g), ogórek małosolny (25 g), rzodkiewka (10 g) napój kakao: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Letni krupnik</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna sezonowa – warzywa krojone * kasza jaglana * kaszka kukurydziana koper i natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 20 g 15 g 15 g 5 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 30 g 20 g 20 g 10 g 3 g
Owoc		Arbuz - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Filet pieczony z piersi z ananasem i pure z ziemniaków</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> filet z piersi kurczaka * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz, pieprz ziołowy	60 g szczypta	90 g szczypta

		plaster ananasa plaster tzw. żółtego sera z <b>mleka</b>	35 g 10 g	50 g 15 g
		pure: ziemniaki masło 82% tł. z <b>mleka</b> sól nisko sodowa	150 g 3 g szczypta	200 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Zielona sałatka z dresingiem</b>	zielona sałata zielony ogórek kalarepa dressing: oliwa z oliwek nierafinowana lub inny olej aromatyzowany chili, kilka kropel soku z limonki/cytryny, czosnek, sól himalajska – zblendowane	15 g 10 g 5 g 3 g	25 g 15 g 10 g 5 g
	<b>Bób gotowany z masłem koperkowym</b>	nasiona bobu masło klarowane z <b>mleka</b> koperek	35 g 3 g 1 g	50 g 5 g 1 g
Napój	<b>Ice Tea ze świeżymi ziołami</b>	Napar z zielonej/białej herbaty – schłodzony wyciśnięty sok z pomarańczy świeże listki melisa/mięta	190 ml 10 ml listki	190 ml 10 ml listki
Podwieczorek	<b>Klusieczki serowe z malinami</b> <b>Kawa zbożowa</b>	klusieczki serowe z malinami: mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista (50 g) - <b>gluten</b> , ser twarogowy z <b>mleka</b> półtłusty (80 g), <b>jajko</b> (10 g), maliny (80 g) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - <b>gluten</b>		X
<b>5 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kanapka z polędwicą z indyka</b> <b>Sałatka á la Caprese</b> <b>Kakao</b>	kanapka: bułka z * ziarnami (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (7 g), * polędwica z indyka (20 g); sałatka Caprese: pomidor (70 g), ser mozzarella lub twaróg z <b>mleka</b> (15 g), natka pietruszki (3 g), oliwa z oliwek zimno tłoczona (5 g), listek bazylii lub pietruszki – do dekoracji napój: kakao (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Barszcz czerwony z koperkiem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka	220 ml 110 ml 35 g	300 ml 150 ml 50 g



		włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa młody burak ćwikłowy z botwinką marchew <b>seler</b> naciowy * przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, koperek	25g 15g 15g 7g szczypta 45 g 15 g 10g szczypta 3 g	35g 20g 20g 10g szczypta 65 g 25 g 15 g szczypta 5 g
Owoc		Porzeczki - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Łosoś z rusztu z młodymi ziemniaczkami z koperkiem</b>	Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym filet z Łososia ( <b>ryba</b> ) oliwa sok z cytryny * przyprawy: pieprz, sól nisko sodowa młode ziemniaczki koperek	60 g do pokrojenia do pokrojenia szczypta 150 g 2 g	90 g do pokrojenia do pokrojenia szczypta 200 g 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z ogórka małosolnego i pomidorów</b>  <b>Młode marcheweczki, kalarepka i groszek – gotowane na parze</b>	ogórek małosolny pomidor czerwona cebula olej lniany  młode warzywa: marchewka, kalarepka, zielony ogórek	20 g 20 g 3 g 3 g  45 g	25 g 25 g 5 g 5 g  60 g
Napój	<b>Kompot z moreli</b>	morele woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Kisiel z owocami</b> <b>Wafel ryżowy z miodem</b> <b>Napar świeżej</b>	kisiel: mąka (skrobia) ziemniaczana (10 g), zagęszczony sok jabłkowy (15 ml), truskawki / czereśnie (25 g), kanapka: wafel ryżowy (1 szt.), z miodem naturalnym ( 5 g) napój: napar z listków świeżej mięty (200 m)		X

<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Granola zbożowa z rodzynkami</b> <b>Kanapka z serem żółtym i pomidorem</b> <b>Herbata z cytryną</b>	musli z rodzynkami: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), granola <b>zbożowa</b> z rodzynkami (30 g) – <b>gluten</b> , <b>dwutlenek siarki</b> , kanapka bułka kukurydziana (30 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), ser żółty z <b>mleka</b> (15 g), pomidor (20 g), do przybrania kielki rzodkiewki napój : herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty czarnej, cytryna (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa krem z świeżych pomidorów</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pomidory * przyprawy: gałka muskatołowa, pieprz ziołowy, sól nisko sodowa kleks kwaśnej śmietany z <b>mleka</b>	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g porcja  5 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g porcja  10 g
Owoc		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Gołąbki z pęczakiem i młodym groszkiem w sosie pomidorowym</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> młoda włoska kapusta zielony groszek (ugotowany) kasza pęczak ( <b>gluten</b> ) olej cebula bulion warzywny ( <b>seler</b> ) koncentrat pomidorowy oliwa mąka <b>pszenna</b> krupczatka ( <b>gluten</b> ) * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz, oregano	2 liście 45 g 120 g 3 g 15 g 35 g 15 g 3 g 2 g szczypta	2 liście 60 g 160 g 5 g 20 g 50 ml 20 g 5 g 3 g szczypta
II Danie: Surówka/	<b>Młoda marchewka z pasternakiem</b> <b>duszona na maśle</b>	młoda marchew i pasternak masło klarowane z <b>mleka</b>	35 g 3 g	45 g 5 g

Warzywa/owoc	<b>Zielony ogórek – do schrupania</b>	listki rukoli słupki zielonego ogórka	kilka sztuk 30 g	kilka sztuk 50 g
Napój	<b>Sok jabłkowy 100% - naturalnie mętny</b>	Sok jabłkowy 100%	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Kaszka manna z owocami Ice Tea</b>	kasza manna z owocami: kasza manna <b>orkiszowa</b> (30 g) - <b>gluten</b> , mleko roślinne (150 ml), borówki (80 g), <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), cukier waniliowy - naturalny (szczypta) napój: Ice Tea - herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, miód (5 g), plasterki brzoskwiń i truskawek		X
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Jajko na twardo w sosie jogurtowym z koperkiem Bułka grahamka z pieczoną szynką Kakao</b>	jajko na twardo w sosie jogurtowym z koperkiem: ½ <b>jajka</b> (25 g), sos: jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g), ogórek kwaszony (25 g), koper (3 g), kanapka: grahamka (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), szynka pieczona (15 g), ogórek małosolny (20 g), sałata (5 g) napój kakao: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), *kakao (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa brokułowa z grzankami ziołowymi (wyrób własny)</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z <b>mleka</b> młode warzywa tarte: marchew, ziemniaki, pietruszka różyczki brokuła natka, koper *ziolowe grzanki z pieczywa <b>żytniego</b> razowego ( <b>gluten, mleko</b> )	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 3 g 45 g 45 g 3 g 20 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 5 g 60 g 60 g 5 g 25 g
Owoc		Brzoskwinia – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka

II Danie	<b>Kotlet Pożarskiego, z młodymi ziemniaczkami</b>	Metoda obróbki: smażenie piersi drobiowe – mięso siekane żółtko <b>jaja</b> czerstwa bułka <b>pszenna</b> namoczona w <b>mleku (gluten, mleko)</b> natka pietruszki * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz olej - do smażenia <b>jajko</b> – do panierowania czerstwe pieczywo – paseczki do panierowania ( <b>gluten</b> )  młode ziemniaczki sól nisko sodowa maselko z <b>mleka</b> koperek	60 g 15 g  porcja 2 g szczypta 3 g 10 g ok 20 g  150 g szczypta 3 g 2 g	90 g 20 g  porcja 3 g szczypta 5 g 15 g ok 25 g  200 g szczypta 5 g 2 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salata z zielonym ogórkiem</b>  <b>Kolba kukurydzy</b>	sałata masłowa zielony ogórek jogurt naturalny śmietana koperek sól nisko sodowa, * pieprz czarny  kukurydza gotowana na parze	20 g 15 g 5 g 2 g 3 g do smaku  ½ kolby	30 g 20 g 10 g 3 g 5 g do smaku  ½ kolby
Napój	<b>Napar ze świeżych liści mięty</b>	mięta - liście woda	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Koktajl smakowity</b> <b>100% sok marchewkowy ze świeżej marchwi</b>	koktajl (250 ml): jogurt naturalny kremowy z <b>mleka</b> (100 g), porzeczeki lub maliny (50 g), banan (30 g), płatki * owsiane (15 g), * siemię lniane (3 g), płatki migdałowe (3 g) – <b>orzechy</b> , napój: karotka z marchwi (200 ml)		X
<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Bułka orkiszowa z pastą z bobu</b> <b>Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: bułka <b>orkiszowa</b> (50 g) - <b>gluten</b> ; pasta z bobu: bób (30 g), oliwa z oliwek (5 g), koperek, ½ <b>jajka</b> (25 g); pomidor (20 g), szczypiorek (3 g)		X

		twarożek: twaróg z <b>mleka</b> (70 g), rzodkiewka (20 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (10 g) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) - <b>gluten</b>		
Zupa	<b>Zupa marchewkowa z kaszką manną orkiszową i koperkiem</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka – tarta kaszka manna <b>orkiszowa (gluten)</b> koper	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 15 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 65 g 20 g 5 g
Owoc		Maliny - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Swojski kociołek – na bogato</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> bób soczewica czerwona kukurydza por <b>seler</b> naciowy marchewka – krążki cukinia grillowana * kaszka kukurydziana koper i natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany * przyprawy: pieprz ziołowy, zioła prowansalskie, pieprz czarny, sól nisko sodowa  kasza kuskus ( <b>gluten</b> ) olej rzepakowy sól nisko sodowa	35 g 20 g 15 g 10 g 5 g 15 g 15 g 5 g 5 g 5 g 3 g szczypta  150 g 2 g szczypta	40 g 30 g 25 g 15 g 10 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 g 3 g szczypta  200 g 3 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z ogórków</b>	zielony ogórek kiszony ogórek szczypiorek	20 g 20 g 3 g	25 g 25 g 5 g

		* przyprawy: sól, pieprz oliwa z oliwek nierafinowana	szczypta 3 g	szczypta 5 g
	<b>Mix warzyw na parze</b>	mix warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł)	45 g	60 g
Napój	<b>Lemoniada truskawkowa</b>	woda truskawki sok z cytryny składniki napoju: zblendowane	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Owocowe ptasie mleczko</b> <b>Wafle ryżowe</b>	ptasie mleczko: mus z owoców sezonowych (50 g), <b>mleko</b> zgęszczone (100 ml), <b>żelatyna</b> (5 g) świeże owoce w kawałkach (20 g) Wafel ryżowy (2 szt.)		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Grysik z brzoskwinią</b> <b>Kanapka z jajkiem i rzodkiewką</b> <b>Inka</b>	grysik z brzoskwinią: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kasza manna (20 g) – <b>gluten</b> , brzoskwinie świeże (20 g) kanapka: bułka z * ziarnami (25 g) – <b>gluten</b> , masło 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), <b>jajko</b> (50 g), rzodkiewka (15 g), ogórek małosolny (10 g), sałata (3 g), napój: Kawa Inka – <b>gluten</b> , z <b>mlekiem</b> (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa z kalarepki z koperkiem</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z <b>mleka</b> marchew kalarepa groszek zielony koper	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 3 g 20 g 35 g 10 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 5 g 25 g 50 g 15 g 5 g
Owoc	<b>Sałatka owocowa</b>	Sałatka owocowa z owoców sezonowych - porcja	100 g	100 g

II Danie	<b>Medalion drobiowy pieczony z ziołami</b>	Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym mięso drobiowe * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy, tymianek, natka pietruszki, susz warzyw – jarzynka, bez dodatków olej rzepakowy	60 g szczypta 3 g	90 g szczypta 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Letni zielnik</b>	sałaty sezonowe – mix różnych szczypior zielony ogórek rzodkiewka sok z cytryny jogurt naturalny z <b>mleka</b> drobno posiekane zioła: mięta, pietruszka, koper	20 g 3 g 10 g 10 g kilka kropel 3 g 3 g	25 g 5 g 15 g 15 g kilka kropel 5 g 5 g
	<b>Buraczek i kalarepka – pieczone</b>	buraczek i kalarepka – pieczone plasterki	30 g	40 g
Napój	<b>Kompot z mirabelek</b>	Mirabelki woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Smoothie z owoców sezonowych</b> <b>Wielozbożowe ciasteczka z ziarnami</b>	Smoothie (przecier/koktajl): owocowe lub z dodatkiem liści szpinaku czy pietruszki baza – 100% sok (jabłkowy lub pomarańczowy) – 100 ml, banan (100 g), truskawki (30 g), ewentualnie – liście ciasteczka zbożowe – produkt rynkowy (50 g): z mąki pełnoziarnistej - <b>gluten</b> , razowej – <b>gluten</b> z dodatkiem * ziaren i * pestek.		X
<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Pieczywo ziarniste z pasztetem drobiowym pieczonym i warzywami</b> <b>Bawarka</b>	kanapka: pieczywo ziarniste (50 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (10 g), drobiowy pasztet pieczony – <b>seler, gluten</b> (20 g) – wyrób własny, sałata (4 g), pomidor (25 g) napój: bawarka (200 ml): <b>mleko</b> 2% (100 ml), napar czarnej herbaty (50 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Aromatyczna zupa</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki	220 ml 110 ml 25g 15g 15g	300 ml 150 ml 35g 20g 20g

		- cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pomidor bez skórki * czerwona soczewica karmelizowana cebula czosnek * przyprawy: oregano, imbir, gałka muszkatołowa, sól nisko sodowa, pieprz biały, siekana świeża bazylia	7g szczypta 75 g 35 g 10 g 1 g po szczypcie 1 g	10g szczypta 100 g 50 g 15 g 2 g po szczypcie 1 g
Owoc		Truskawki - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Risotto śmietankowe z kurczakiem</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> ryż Arborio filet z kurczaka zielony groszek kolorowe strąki papryki czerwona cebula masło 82 %tł z <b>mleka</b> śmietana 36% tł z <b>mleka</b> bulion z warzyw ( <b>seler</b> ) * przyprawy: sól nisko sodowa, chili	150 g 60 g 10 g 20 g 10 g 5 g 5 ml ok 80 ml szczypta	200 g 90 g 15 g 25 g 15 g 10 g 10 ml ok 100 ml szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z rzodkiewką i ogórkiem</b>  <b>Bób ze złocistą bułeczką</b>	rzodkiewka zielony ogórek jogurt naturalny z <b>mleka</b> koperek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz  bób – gotowane ziarna masło klarowane z <b>mleka</b> tarta bułka ( <b>gluten</b> )	20 g 10 g 3 g 2 g szczypta  35 g 2 g 1 g	25 g 15 g 5 g 3 g szczypta  50 g 3 g 2 g
Napój	<b>Kompot z truskawek i brzoskwiń</b>	truskawki i brzoskwinia woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Rogal z pastą wytrawną z rzodkiewką</b> <b>Letni orzeźwiający napój</b>	kanapka: rogal zbożowy (40 g) – mąka <b>pszenna - gluten</b> ; pasta z rzodkiewek (30 g) i twarogu - z <b>mleka</b> (30 g), śmietana 9% (10 g), natka pietruszki (2 g) napój:		X



	woda z ogórkiem, cytryną i miętą (200 ml): ogórek (30 g), sok z cytryny (5 g), miód (3 g), mięta	
--	---	--

W jadłospisach, **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergię i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołują się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

podpis uprawnionego dietetyka

## LATO

### II dekada

LATO	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników	Gramatura poszczególnych składników
	<i>1 dzień dekady</i>		<b>Dzieci przedszkolne</b>	<b>Dzieci szkolne</b>
Śniadanie	<b><i>Kasza jaglana – wyśmienita</i></b> <b><i>Kanapka z serem żółtym i warzywami</i></b> <b><i>Herbata rumiankowa</i></b>	kasza: kasza *jaglana (30g), <b>mleko</b> 3,2% tł. (200 ml), *przyprawy korzenne: kardamon i cynamon kanapka: chleb pszenny - wieloziarnisty (30g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. z <b>mleka</b> (5g), ser żółty (20 g) - z <b>mleka</b> , ogórek zielony (15g), sałata np. rukola (5 g) napój: Herbata rumiankowa (200ml), miód pszczeni - naturalny (5g)		X
Zupa	<b><i>Letnik warzywny z dodatkiem bobu</i></b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kwaśna śmietana z <b>mleka</b>	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 5 g

		bób jarzyny tarte: kalarepka, marchewka, <b>seler</b> naciowy, natka pietruszki * grzanki z pieczywa pełnoziarnistego ( <b>gluten</b> )	15 g g 45 g 3 g 25 g	25 g 60 g 5 g 30 g
Owoc		Maliny - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Mintaj pieczony w folii młode ziemniaczki z gzikiem</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> filet z Mintaja ( <b>ryba</b> ) masło klarowane z <b>mleka</b> gałązka kopru * przyprawy: sól himalajska różowa, pieprz ziółowy młode ziemniaki pieczone w łupinie gzik: ser twarogowy z <b>mleka</b> szczypiorek jogurt naturalny z <b>mleka</b>	60 g 3 g gałązka do smaku 150 g  20 g 3 g 5 g	90 g 5 g gałązka do smaku 200 g  30 g 5 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Bukiet warzyw – na parze</b> <b>Zielona sałata z jogurtem</b>	mix warzyw sezonowych przygotowanych na parze  zielona sałata małosolny ogórek pomidor jogurt naturalny z <b>mleka</b> koperek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz biały	35 g  20 g 10 g 5 g 3 g 2 g szczypta	50 g  25 g 15 g 10 g 5 g 3 g szczypta
Napój	<b>Kompot ze świeżych moreli / brzoskwiń</b>	owoce (morele lub brzoskwinie) woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Ryż z musem truskawkowym</b> <b>Napój miodowo - cytrynowy</b>	ryż z musem truskawkowym: ryż jaśminowy (50 g), gotowany w mleku kokosowym (150 g), truskawki (80 g) napój miodowo-cytrynowy (200 ml): woda (200 ml), miód (5 g), cytryna (3 g)		X
<b>2 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Bułeczka dyniowa z pastą jajeczną i warzywami</b> <b>Bawarka</b>	kanapka z pastą jajeczną: bułka dyniowa (30 g) - <b>gluten, masło 82% tł z mleka</b> (5 g), pasta: <b>jajko</b> (25 g), ser żółty (20 g) - z <b>mleka</b> , prażone * ziarno słonecznika (5 g), masło 82% tł. (5 g) - z <b>mleka</b> ; * przyprawy: pieprz, sól nisko sodowa pomidor (50 g)		X

		napój bawarka: <b>mleko</b> 2% (100 ml), napar z czarnej herbaty (100 ml), miód (5 g)		
Zupa	<b>Zupa koperkowa z grysikiem</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa koper marchewka tarta grysik ( <b>gluten</b> ) olej rzepakowy	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 15 g 5 g 10 g 3 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 20 g 10 g 15 g 5 g
Owoc		Truskawki - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Kotleciki drobiowe w sezamie młode ziemniaczki z koperkiem</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> mięso z kurczaka <b>jaja</b> kurze mąka <b>pszenna (gluten)</b> <b>sezam</b> olej rzepakowy ziemniaki koperek	60 g 10 g do oprószenia 3 g 5 g 150 g 3 g	90 g 15 g do oprószenia 5 g 5 g 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Duszona młoda marchewka</b>  <b>Letnia surówka</b>	marchew masło klarowane z <b>mleka</b>  bób gotowany kwaśne jabłko ogórek małosolny dymka nierafinowany olej rzepakowy	35 g 3 g  15 g 5 g 5 g 2 g 3 g	50 g 5 g  20 g 10 g 10 g 3 g 5 g
Napój	<b>Cytrynada</b>	woda sok z cytryny	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Kolorowa galareta z bitą śmietaną</b>	kolorowa galaretką – wyrób własny:		X

	<b>100% sok owocowy</b>	galaretkowa – <b>żelatyna</b> (100 g) morelowa i wiśniowa, śmietana 30% tł. z <b>mleka</b> (10 ml), cukier z naturalną wanilią (3 g) napój: 100% naturalny sok owocowy – np. jabłkowy		
<b>3 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Pieczywo mieszane z paprykowym humusem z ziarnem słonecznika</b> <b>Kawa zbożowa</b>	kanapka: pieczywo mieszane 2 kromki (50 g) - <b>gluten</b> , 1 kromka: pieczona, pozbawiona skóry papryka czerwona (40 g); humus: ciecierzycy gotowana (50 g), <b>sezam</b> (10 g), czosnek (5 g), oliwa z oliwek nierafinowana (3 g), sok z cytryny, prażone *ziarna słonecznika (5 g), 2 kromka: żółty ser podpuszczkowy dojrzewając - z <b>mleka</b> (15 g), masło - z <b>mleka</b> (3 g), liść sałaty, plaster pomidora (5 g), szczypiorek (2 g) napój: kawa zbożowa (200 ml): <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), kawa <b>zbożowa</b> (5 g) – <b>gluten</b> , miód (5 g)		X
Zupa	<b>Lekka zupa z warzywami z dodatkiem Łososia</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa por młody ziemniaki - kostka <b>mleko</b> 2% tł. natka pietruszki <b>Łosoś</b> wędzony - brzuszki ( <b>ryba</b> )	220 ml 110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 35 g 55 g 5 ml 3 g 15 g	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 80 g 10 ml 3 g 25 g
Owoc		Morela	2 szt.	2 szt.
II Danie	<b>Pierogi z owocami sezonowymi</b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> ciasto: mąka <b>orkiszowa</b> pełnoziarnista ( <b>gluten</b> ), ciepła woda, olej rzepakowy, <b>jajo</b> , szczypta soli nisko sodowej nadzienie: owoce sezonowe złocista bułeczka:	75 g 50 g 2 g	100 g 75 g 5 g

		bułka tarta ( <b>gluten</b> ) masło klarowane z <b>mleka</b>	5 g farsz	10 g farsz
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salatka owocowa z truskawek z bananem i jabłkiem</b>  <b>Młoda marchewka – duszona na maśle</b>	sałatka: truskawki, banan, jabłko sok z cytryny – do skropienia  marchew masło 82% tł. <b>mlecznego</b>	45 g do skropienia  30 g 5 g	60 g do skropienia  40 g 5 g
Napój	<b>Kompot z truskawek z rabarbarem</b>	truskawki i rabarbar woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Gofr z dżemem</b> <b>Mleko z nutą wanilii</b>	gofr: mąka <b>pszenna</b> i pełnoziarnista 1:1 (50 g) - <b>gluten, jajo</b> (20 g), masło klarowane z <b>mleka</b> (10 ml), dżem owocowy słodzony naturalnym, zagęszczonym sokiem jabłkowym (15 g) napój: <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), naturalna wanilia		X
<b>4 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Zacierka na mleku</b> <b>Bułka razowa i porcja kurczaka w galaretkę, warzywa</b> <b>Herbata z mięty</b>	zacierki na mleku: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), zacierki (30 g) – <b>gluten, jaja</b> kanapka: bułka razowa (25 g) – <b>gluten, masło</b> 82% tł. z <b>mleka</b> (5 g), galaretka ( <b>żelatyna</b> ) z kurczaka z marchewką i groszkiem (50 g) – wyrób własny, pomidor (20 g), sałata (3 g), sok z cytryny napój: Herbata z mięty (200 ml)		X
Zupa	<b>Rosół z lanymi kluseczkami</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka – kostka natka pietruszki	220 ml 110 ml 45 g  25g 15g 15g 7g szczypta  10 g 3 g	300 ml 150 ml 65 g  35g 20g 20g 10g szczypta  15 g 5 g

		lane kluseczki – wyrób własny ( <b>jajko, gluten</b> )	35 g	50 g
Owoc		Czereśnie - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Gołąbki z młodej kapusty w sosie pomidorowym</b>	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> kapusta karbowana farsz: wieprzowina <b>jaja</b> kurze kajzerka ( <b>gluten</b> ) ryż paraboliczny pełnoziarnisty * przyprawy: sól ziołowa nisko sodowa, pieprz biały sos: wywar jarski ( <b>seler</b> ) przecier pomidorowy – passata mielone * siemię lniane młode ziemniaki masło 82% tł. z <b>mleka</b> koper	liście 55 g 10 g 5 g 20 g szczypta 15 ml 10 g do zagęszczenia 150 g 2 g 2 g	liście 80 g 20 g 10 g 30 g szczypta 20 ml 15 g do zagęszczenia 200 g 3 g 2 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salatka ze świeżych pomidorów z sosem winegret i kielkami</b>  <b>Brokuł - na parze</b>	pomidory wstążki marchwi sos winegret – wyrób własny ( <i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i> ) * kielki słonecznika lub rzodkiewki  Brokuł na parze masło 82% tł. z <b>mleka</b>	40 g 10 g 3 g  3 g 30 g 3 g	55 g 15 g 5 g  5 g 40 g 5 g
Napój	<b>Kompot z porzeczki</b>	porzeczka woda naturalny, zagęszczony sok jabłkowy	50 g 150 ml 5 g	50 g 150 ml 5 g
Podwieczorek	<b>Słodkie „jajko sadzone”</b> <b>Rogal maślany</b> <b>Kawa Inka</b>	„jajko sadzone”: serek homogenizowany naturalny z <b>mleka</b> (50 g), brzoskwinia (70 g) rogal maślany (30 g) – <b>gluten, mleko</b> , napój: kawa Inka (200 ml); <b>mleko</b> 2% tł. (200 ml), kawa Inka (5 g) - <b>gluten</b> , miód (5 g)		X
<b>5 dzień dekady</b>				

Śniadanie	<b>Owsianka z suszonymi morelami</b> <b>Kanapka z chleba razowego</b> <b>Herbata z cytryną</b>	owsianka: <b>mleko</b> 3,2% tł. (200 ml), płatki owsiane (25 g) - <b>gluten</b> , suszone morele (10 g) - <b>dwutlenek siarki</b> kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł. <b>mlecznego</b> (5 g), sałata (4 g), * szynka wiejska (20 g), papryka czerwona (20 g), ogórek zielony (10 g) napój: herbata z cytryną (200 ml): napar z czarnej herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Zupa wiśniowa z mini makaronikami</b>	woda wiśnie skrobia ziemniaczana naturalny, zagęszczony sok jabłkowy makaron z <b>pszenicy</b> Durum ( <b>gluten</b> )	100 ml 60 g 7 g 5 g 30 g	120 ml 80 g 15 g 10 g 45 g
Owoc		Arbuz – porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Filet z morszczuka pieczony z warzywami</b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> filet z Morszczuka – bez skóry ( <b>ryba</b> ) cebula marchew pietruszka seler pomidor bez skóry cukinia olej rzepakowy * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy  kasza gryczana - niepalona olej rzepakowy	60 g 3 g 20 g 15 g 10 g 15 g 15 g 5 g szczypta  150 g 2g	90 g 5 g 30 g 20 g 15 g 20 g 20 g 7 g szczypta  200 g 3g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Salata sezonowa z miętą</b>  <b>Kalafior blanszowany</b>	sałata sezonowa jabłko zielony ogórek jogurt naturalny z <b>mleka</b> * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz świeża mięta - liście  kalafior	20 g 10 g 10 g 3 g 1 g  35 g	35 g 15 g 15 g 5 g 2 g  50 g
Napój	<b>Napar z liści świeżej mięty</b>	woda	200 ml	200 ml

		świeża mięta		
Podwieczorek	<b>Budyń waniliowy z borówkami</b> <b>Herbata owocowa</b>	budyń waniliowy z owocami – wyrób własny: <b>mleko</b> 3,2% (150 ml), skrobia ziemniaczana (10 g) mąka <b>pszenna</b> (5 g) - <b>gluten</b> , borówka (70 g), wanilia naturalna napój: napar z herbaty owocowej (200 ml) miód (3 g)		X
<b>6 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Zupa mleczna</b> <b>Kanapka z pastą z brokuła i wędliną,</b> <b>warzywa</b> <b>Napar herbaty owocowej</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), lane kluski / zacierka jajeczna (15 g) – <b>gluten, jajo</b> kanapka: chleb razowy (50 g), pasta z brokuła (40 g): brokuł gotowany, oliwa z oliwek (3 g), żółty ser dojrzewający – z <b>mleka</b> (5 g), pomidory (20 g); * wędlina drobiowa (15 g), roszponka (5 g), rzodkiewki (20 g) napój: napar z owoców suszonych z hibiskusem (200 ml), miód (3 g)		X
Zupa	<b>Letnia zupa pomidorowa z marchewką i ryżem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa przecier z młodych pomidorów marchewka – tarta natka pietruszki ryż Basmati	220 ml 110 ml 45 g  25g 15g 15g 7g szczypta  30 g 10 g 3 g 35 g	300 ml 150 ml 65 g  35g 20g 20g 10g szczypta  45 g 15 g 5 g 50 g
Owoc		Brzoskwinia – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b>Małe, młode ziemniaczki z serowym sosem i wędzoną szynką</b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie, duszenie</u> ziemniaczki z wody wywar jarski ( <b>seler</b> ) kremowy serek z <b>mleka</b> tzw. żółty ser dojrzewający z <b>mleka</b>	80 g ok 35 ml 20 g 15 g	120 g ok 50 ml 35 g 25 g



		żółtko <b>jaja</b> * przyprawy: pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa * szynka surowa dojrzewająca	20 g szczypta plaster	20 g szczypta plaster
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Surówka z białej kapusty</b>       <b>marcheweczka oprószana</b>	młoda kapusta - szatkowana młode cebulki młode marchewki oliwa kiszony ogórek sok z cytryny * pieprz czarny  marchew masło klarowane z <b>mleka</b> <b>mąka pszenna</b> pełnoziarnista - <b>gluten</b>	20 g 5 g 10 g 3 g 5 g kilka kropel szczypta  kolba 3 g szczypta	30 g 10 g 15 g 5 g 10 g kilka kropel szczypta  kolba 5 g szczypta
Napój	<b>Kompot z przetartych truskawek</b>	truskawki woda	50 g 150 ml	50 g 150 ml
Podwieczorek	<b>Domowe ciasto drożdżowe z truskawkami i kruszonką</b> <b>Kakao</b>	domowe ciasto drożdżowe z truskawkami i kruszonką (60 g) – mąka <b>pszenna</b> – <b>gluten, jaja, mleko</b> napój kakao: <b>mleko</b> 2% (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)		X
<b>7 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Twarożek ziołowy</b> <b>Pieczywo wieloziarniste z pieczenią i warzywami</b> <b>Kawa Inka</b>	twarożek ziołowy: ser twarogowy (50 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny - z <b>mleka</b> (20 g), rzeżucha (5 g), natka pietruszki (5 g), kanapka: pieczywo <b>żytnie</b> * wieloziarniste (30 g) - <b>gluten</b> , masło (5 g), * pieczeń z szynki (15 g), ogórek małosolny (25 g), sałata (5 g), pomidorki sezonowe (20 g) napój Inka: <b>mleko</b> 3,2% (200 ml), Inka (3 g) - <b>gluten</b> , miód (5 g)		X
Zupa	<b>Flaczki jarskie z młodych warzyw</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g

		* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z <b>mleka</b> warzywa tarte: marchew ziemniaki kalarepa grostek zielony natka, koper naleśniki krojone w paseczki ( <b>jajo, gluten</b> )	szczypta 3 g 60 g	szczypta 5 g 80 g
Owoc		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<b><i>Pieczone podudzia z kurczaka z młodymi ziemniaczkami w ziołach</i></b>	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> udo z kurczaka olej rzepakowy * przyprawy: sól nisko sodowa, słodka papryka, pieprz ziołowy, młode ziemniaczki – całe masło klarowane z <b>mleka</b> dopieczone na ruszcie z dodatkiem ziół: świeżego tymianku, kopru, rozmarynu	60 g 3 g szczypta  150 g 5 g	90 g 5 g szczypta  200 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b><i>Mizeria z kielkami</i></b>	zielony ogórek jogurt naturalny+śmietana z <b>mleka</b> koper dowolne * kielki * przyprawy: sól różowa – himalajska, pieprz	35 g 5 g 1 g 3 g	50 g 10 g 2 g 5 g
	<b><i>Glazurowana marchewka na maśle</i></b>	marchewka masło klarowane z <b>mleka</b>	20 g 2 g	30 g 3 g
Napój	<b><i>Mrożona herbata owocowa z hibiskusem</i></b>	napar herbaty owocowej z hibiskusem świeże listki mięty	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b><i>Słupki warzyw z sosem Tzatziki</i></b> <b><i>Wafel ryżowy</i></b>	słupki warzyw z sosem Tzatziki – dipem greckim: marchew (20 g), <b>seler</b> naciowy (20 g), kalarepka (20 g), ogórek świeży (20 g), kalafior (20 g) dip: grecki, gęsty jogurt 10% (75 g) - z <b>mleka</b> , zielony ogórek (10 g); przyprawy: koperek, czosnek przeciśnięty przez praskę, szczypta soli nisko sodowej, Wafel ryżowy pełnoziarnisty (1 szt.)		X

<b>8 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Kaszka manna z owocami sezonowymi</b> <b>Herbata miętowa</b>	kasza manna z owocami: kasza manna <b>orkiszowa</b> (30 g) - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> 2,0% (150 ml), owoce sezonowe (80 g), daktyle (5 g), <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), cynamon, goździki kanapka: chleb żytni (70 g), pasta z jaj (40 g) i * szynki (20 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (5g), majonez (3 g) - <b>jajo</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), posypane rzeżuchą, napój: herbata miętowa (200 ml): napar z listków, miód (5 g)		X
Zupa	<b>Botwinka z jajkiem</b>	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa botwinka koper zielony ogórek – tarty <b>jajo</b>	220 ml 110 ml  25g 15g 15g 7g  szczypta 45 g 10 g 15 g 60 g	300 ml 150 ml  35g 20g 20g 10g  szczypta 60 g 15 g 20 g 60 g
Owoc		Śliwka sezonowa - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Knedle z sera twarogowego z sosem morelowym lub truskawkowym</b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> ciasto: mąka <b>orkiszowa (gluten)</b> , skrobia ziemniaczana, kasza manna ( <b>gluten</b> ), białko <b>jaja</b> , twaróg z <b>mleka</b> sól nisko sodowa olej rzepakowy sos owocowy: <b>mleko</b> 0,5 % tł śmietana 30% tł z <b>mleka</b> żółtko jaja wybrane owoce	100 g  40 g szczypta 3 g  20 g 10 g 15 g 60 g	150 g  60 g szczypta 5 g  25 ml 15 ml 20 g 80 g
II Danie: Surówka/	<b>Salatka owocowa z prażonymi wiórkami kokosowymi</b>	z owoców sezonowych prażone wiórki koksowe ( <b>orzech</b> )	80 g 3 g	100 g 5 g

Warzywa/owoc		płatkami migdałowymi ( <b>orzech</b> )	3 g	5 g
Napój	<b>Napój – schłodzony kompot z malin z listkiem melisy</b>	maliny woda melisa	50 g 150 ml listek	50 g 150 ml listek
Podwieczorek	<b>Kanapka z pasztetem pieczonym z dodatkiem warzyw Sok owocowy - karotka</b>	kanapka: chleb żytni razowy (35 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), pasztet pieczony drobiowy – wyrób własny (25 g) – <b>seler</b> , * przyprawy, ogórek kwaszony (25 g) napój: naturalny, przecierowy sok owocowy typu karotka (200 ml)		X
<b>9 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kanapka z pastą z tuńczyka i warzywami Herbata Rooibos</b>	zupa mleczna: <b>mleko</b> 2,0% (200 ml), płatki * kukurydziane (30 g), kanapka: chleb pszenno-żytni (25 g) - <b>gluten</b> , <b>masło</b> 82% tł z <b>mleka</b> (5 g), pasta z tuńczyka: tuńczyk w sosie własnym (20 g) – <b>ryba</b> , ser gouda (15 g) - z <b>mleka</b> , jogurt naturalny typu greckiego (5 g) - z <b>mleka</b> , sól nisko sodowa, pieprz zielony i małosolny ogórek(20 g) napój napar z herbaty Rooibos (200 ml), miód (5 g)		X
Zupa	<b>Kolorowa zupa</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa młode warzywa: kukurydza młody groszek marchewka w krążkach kaszką manna orkiszowa ( <b>gluten</b> ) natka pietruszki	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  55 g  10 g 3 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  80 g  15 g 5 g

Owoc		Czereśnie - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Dewolaj z piersi indyka z żółtym serem - pieczony z kluskami śląskimi</b>	Metoda obróbki: gotowanie, pieczenie mięso z piersi indyka zmrózone masło 82% tł. z <b>mleka</b> ser tzw. żółty np. Gouda z <b>mleka</b> <b>jajko</b> bułka tarta ( <b>gluten</b> ) * przyprawy: pieprz ziołowy, sól nisko sodowa olej rzepakowy kluski śląskie: ugotowane ziemniaki, skrobia ziemniaczana, <b>jajo</b> szczypta soli nisko sodowej olej rzepakowy	60 g 2 g 5 g 10 g 5 g po szczypcie 3 g 150 g  3 g	90 g 3 g 10 g 15 g 10 g po szczypcie 5 g 200 g  5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Fasolka szparagowa na parze</b>  <b>Surowe marchewki, kalarepka, ogórek małosolny – do schrupania</b>	fasolka masłowa na parze mało klarowane z <b>mleka</b>  marchew kalarepa ogórek małosolny	35 g 3 g  15 g 15 g 1 szt.	50 g 5 g  20 g 20 g 1 szt.
Napój	<b>100 % sok ze świeżej marchwi</b>	sok 100%	200 ml	200 ml
Podwieczorek	<b>Chałka z miodem i masłem</b> <b>Kefir wytrawny z ogórkiem</b>	chałka z miodem i masłem: chałka (25 g) – <b>mleko, gluten</b> , miód (10 g), masło 82% tł. <b>mlecznego</b> (5 g) napój: kefir (150 ml) – wyrób własny: kefir z <b>mleka</b> (150 ml), koperek (3 g), tarty zielony ogórek (10 g)		X
<b>10 dzień dekady</b>				
Śniadanie	<b>Owsianka z malinami i borówkami</b> <b>kanapka z pastą z jajek, warzywa</b> <b>Czarna herbata</b>	owsianka z malinami i borówkami: <b>mleko</b> 2% (200 ml), płatki * owsiane (30 g), mix malin i borówek (20 g) kanapka: chleb <b>żytni</b> razowy (35 g) - <b>gluten</b> , masło 82% tł. <b>mlecznego</b> (5 g), papryka czerwona (20 g), ogórek świeży (20 g); pasta jajeczna: <b>jajko</b> (10 g), jogurt naturalny z <b>mleka</b> (3 g), szczypiorek (5 g) napój:		X

		herbata czarna (200 ml): napar z herbaty, miód (5 g)		
Zupa	<b>Kapuśniaczek z włoskiej kapusty z pomidorami i koperkiem</b>	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - <b>seler</b> - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa olej rzepakowy kapusta włoska marchew ziemniaki pomidory bez skóry koper	220 ml 110 ml 35 g  25g 15g 15g 7g szczypta  5 g 45 g 18 g 20 g 18 g 3 g	300 ml 150 ml 50 g  35g 20g 20g 10g szczypta  5 g 60 g 25 g 30 g 25 g 5 g
Owoc		Jagoda / borówka - porcja	ok 100 g	ok 100 g
II Danie	<b>Makaron z truskawkami i serem</b>	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> makaron z <b>pszenicy</b> Durum ( <b>gluten</b> ) truskawki świeże (opcjonalnie mrożone) ser twarogowy z <b>mleka</b> - półtłusty jogurt naturalny z <b>mleka</b> cukier trzcinowy	150 g 35 g 20 g 15 g 3 g	200 g 50 g 35 g 20 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/owoc	<b>Mus z brzoskwiń (lub moreli) jabłka z rodzynkami</b>  <b>Zielony ogórek - słupki</b>	Brzoskwinie (lub morele) prużone jabłko prużone rodzynki ( <b>dwutlenek siarki</b> ) * przyprawa: goździk  zielony ogórek	20 g 20 g 10 g  30 g	30 g 30 g 15 g  25 g
Napój	<b>Lemoniada truskawkowa</b>	woda cytryna przetarte truskawki	150 ml 10 ml 40 g	150 ml 10 ml 40 g
Podwieczorek	<b>Salatka wieloowocowa z płatkami migdałów</b> <b>Herbata owocowa</b>	salatka owocowa banan (30 g), morela (30 g), jabłko (30 g), truskawka (30 g), płatki migdałowe (5 g)		X

	jogurt naturalny typu greckiego – z <b>mleka</b> (150 g) napój napar z herbaty owocowej (200 ml)	
--	--	--

W jadłospisach, **pogrubioną czcionką** zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

\* oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołuję się Załącznik II Rozporządzenia UE nr 1169/2011.

.....  
.....  
podpis osoby uprawnionej  
do reprezentowania Wykonawcy

podpis uprawnionego dietetyka

## Zalecenie szczegółowe, co do jakości użytych surowców

**Uwaga:** wymaga się by wszystkie surowce używane do przygotowywania posiłków były najwyższej jakości handlowej, o gwarantowanej jakości, możliwej do potwierdzenia stosownymi certyfikatami.

Produkty rekomendowane dla stołówek przedszkolnych i szkolnych	
<p>- mleko i jego przetwory: jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery kwasowe, podpuszczkowe-dojrzewające, - desery na bazie mleka i jego przetworów: preferowane jest przygotowywanie deserów wg tradycyjnych receptur kuchni polskiej.</p>	<p>mleko i jego przetwory, spożywane jako napój oraz dodatek do zup i sosów, podstawa śniadań (np. płatki na mleku) oraz w postaci koktajli mleczno-owocowych, deserów, dodatków do kanapek, podstawa twarożków i past do pieczywa. Mleko wyłącznie świeże, pasteryzowane w niskiej temperaturze, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 3,2%.</p>
<p>- ryby: Szczególnie polecane morskie - świeże lub mrożone, do past do kanapek dopuszcza się również ryby wędzone w sposób naturalny, oraz produkty z konserw. /bez skóry/</p>	<p>serwowane pieczone i grillowane, w tej postaci wykorzystywane do przygotowania past rybnych, podawane w całości w ziołach i warzywach lub z ich dodatkiem, jeżeli panierowane, to w otrębach, płatkach np. jęczmiennych, sezamie, razowej mące. Dopuszcza się paluszki rybne, wyłącznie jako mięso ryby w całości – filet 100% w panierce.</p>
<p>- mięsa i wędliny chude, drobiowe, wołowe, wieprzowe – wyłącznie schab i od szynki</p>	<p>duszone i pieczone – bez obsmażania, gotowane - jako dodatek do zup, sosów, past serowo-mięsnych, serwowane w postaci kotlecików i pulpetów np. w sosie, jako dania półmięsne, sporadycznie smażone. Mięsa i wędliny do kanapek – gotowane lub wędzone, wyłącznie produkty o wysokiej wydajności końcowej mięsa w wyrobie, nie niższej niż 90%. Dopuszcza się zgodnie z jadalnościami użycie parówek i kiełbasek (grubo mielone) wyłącznie 1 klasy, z mięsa z szynki lub cielęce, o zawartości mięsa nie mniejszej niż 95%. Wykorzystywane produkty nie mogą zawierać MOM i skrobiowych wypełniaczy.</p>
<p>- zupy, kremy i wywary</p>	<p>Wywary na zupy gotowane z dużej ilości warzyw, z dodatkiem ziół i przypraw naturalnych oraz masła naturalnego lub oleju rzepakowego, z warzywami – z cukinii, brokuła, kalafiora, ziemniaków, dyni, pomidorów, zielonego groszku, pora i selera. Wywary mięsne i mięsno-warzywne stosowane wyłącznie tam, gdzie wymaga tego receptura.</p>
<p>- świeże, sezonowe i lokalne owoce i warzywa, w okresie zimowym i wczesno-wiosennym dopuszczalne mrożone, oraz kiełki i owoce suszone oraz konserwy owocowe w lekkim syropie. Dla owoców konserwowych z zastrzeżeniem: kraj produkcji/pochodzenia – obszar Europy.</p>	<p>jako baza do zup, sosów, deserów – serwowane w postaci surówek, sałatek, koktajli, jako dodatek do kisielu i ciast; kiełki – do nabiątu, surówek i sałatek, dekoracja do zup i dań głównych, serwowane do śniadania i kanapek.</p>
<p>- nasiona roślin strączkowych</p>	<p>wykorzystywane w potrawach, jako źródło białka, witamin i składników mineralnych, mogące stanowić podstawę przygotowania past do pieczywa, posiłków bezmięsnych i półmięsnych, serwowanych w stołówkach.</p>
<p>- nasiona i pestki</p>	<p>pestki słonecznika, dyni, lnu (najlepiej mielony lub prażony - przed podaniem) i sezamu – wartościowy dodatek do zup, sałatek, makaronów, zapiekane, rozdrobnione także do panierki. Nasiona <u>nie powinny</u> być solone i słodzone.</p>
<p>- pieczywo: chleb, bułki, ciabatty, rogale, kajzerki, domowe wypieki cukiernicze</p>	<p>bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów, najlepiej pełnoziarniste żytnie, pszenne, orkiszowe,</p>



	również mieszane pszenno-żytnie, razowe, z dodatkiem nasion, ziaren i otrąb, oraz produkty bezglutenowe i z tzw. mąk niechlebowych – np. kukurydziana, serwowane do deserów i dań głównych, również w postaci grzanek. Niedopuszczalne jest podawanie pieczywa zafałszowanego dodatkiem karmelu lub karmelu amoniakalnego, podawanego jako produkt pełnoziarnisty/ pieczywo razowe.
- kasze: pełen wybór rodzajów kasz	dodatek skrobiowy do dań głównych, zup, zapiekanek, sałatek, pęczotto - zaleca się wszystkie rodzaje kasz – jęczmienna od drobnej po pęczak, gryczana palona i niepalona, kukurydziana, jaglana, amarantus, manna oraz kuskus w tym razowy.
- ryż, w tym pełnoziarnisty - makarony: pełnoziarniste i z pszenicy durum	jako dodatek do zup, dań głównych, zapiekanek, serwowane na słono i słodko.
- otręby i płatki	gryczane, jęczmienne, owsiane – niesłodzone, podawane do śniadania i deserów, oraz jako dodatek do zup. Doskonale sprawdzają się jako panierki do kotletów, posypki do pieczenia, oraz do sałatek.
- jaja	świeże, z chowu ściółkowego, lub wolnego.
- masło 82 lub 83% tłuszczu mlecznego, oraz oliwa i oleje - margaryny: dopuszczalne w diecie bez mlecznej,	naturalne, świeże, oleje tłoczone – rzepakowy, lniany, ryżowy, z dyni i słonecznika, oraz oliwa z oliwek. Margaryny miękkie, kubkowe, bez dodatku masła.
- ketchup	produkt naturalny, wytworzony z pomidorów. Zużycie surowca – min. 130 g pomidorów, na 100g produktu gotowego – ketchupu.
- wartościowe przekąski	orzechy łuskane, migdały, owoce, owoce suszone – morele, rodzynki, żurawina, śliwki, jabłka, banany, bez słodkich polew i dodatku cukru oraz soli. W roli przekąsek - również suszone warzywa – burak, marchew, seler, pomidor.
- zioła świeże, suszone i przyprawy naturalne	wzmacniają smak i zapach, ułatwiają trawienie, stanowią ozdobę dla serwowanych dań śniadaniowych i obiadowych.
- woda mineralna, napary herbat (czarna, zielona, owocowa) oraz herbatki ziołowe – mięta, malina, dzika róża, melisa, rumianek	powinien być zapewniony stały dostęp do wody i wymienionych naparów ziołowych, by dzieci wybierały je zamiast słodkich napoi.
- kakao: jako dodatek i napój do śniadania	używane do przygotowywania napoju, wyłącznie naturalne – proszek z ziaren kakaowca, bez dodatku cukru i mleka w proszku.
<b>Produkty niezalecane i podlegające ograniczeniu w stołówkach przedszkolnych i szkolnych</b>	
- gotowe mięsa i wędliny, przetwory rybne	wędlina w blokach, oraz parówki i mielonki powinny zostać zamienione na własnoręcznie pieczone mięsa (mogą być również pieczone jednorazowo w większej ilości, a następnie mrożone). Niedopuszczalne jest używanie mięsa mielonego z ryby w panierce. Filet rybny musi być bez skóry.
- smażenie, jako podstawowa technika obróbki kulinarnej	warto zastąpić ją gotowaniem, pieczeniem, przeleniem i duszeniem. Mięsa mogą być podawane w postaci gulaszy, czy potrawek warzywnych.
- sztuczne dodatki, produkty przetworzone i dania instant – w tym kisiele, galaretki i budynie	kwasek cytrynowy, gotowe sosy, zupy instant, koncentraty zup, przyprawy uniwersalne – zawierające dodatek wzmacniaczy smaku – min. glutamianu sodu, oraz duże ilości soli, koncentraty

	<p>soków owocowych, kisiele, galaretki i budynie – źródło cukru, sztucznych barwników, substancji zapachowych i smakowych, oraz pozostałe koncentraty spożywcze, niewskazane w diecie dzieci.</p> <p><u>Preferowane jest przygotowywanie deserów wg tradycyjnych receptur kuchni polskiej.</u></p>
- półprodukty	<p>stosowane w żywieniu dzieci powinny zostać zastąpione produktami sezonowymi, naturalnymi, świeżymi i mrożonymi, z możliwie najkrótszą listą substancji dodatkowych, budzących wątpliwości z punktu widzenia właściwego żywienia. W żywieniu dzieci powinno się ograniczać do minimum spożycie żywności wysoko przetworzonej, mrożonych dań gotowych, wyrobów cukierniczych i żywności typu fast food.</p>
- sól	<p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zaburząc odczuwanie smaku. Jej stosowanie w nadmiarze może przyczynić się w przyszłości do rozwoju chorób dieto zależnych, w tym nadciśnienia tętniczego.</p>
- cukier	<p>wpływa na kształtowanie niewłaściwych wzorców żywieniowych, zmienia smak potraw, obniża wrażliwość zmysłu smaku dzieci, zmienia odczuwanie słodczy owoców czy warzyw bogatych naturalnie we fruktozę. Jego nadmierna podaż z pożywianiem, to prosta droga do rozwinięcia w przyszłości powikłań zdrowotnych w postaci cukrzycy i otyłości. Cukier powinien być stosowany z umiarem.</p>
<p><i>Najważniejsze to nie zapomnieć, że odbiorcami serwowanych posiłków są dzieci. Jest to kluczowe kryterium dla planowania, przygotowania i serwowania posiłków przez kuchnię. Wywiązywanie się i spełnianie tego kryterium, może być w każdej chwili zweryfikowane!</i></p>	