

JESIEŃ

I dekada

JESIEŃ	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)		Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady			Dzieci szkolne
Zupa	Zupa ogórkowa z ziemniakami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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		300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 65 g 25 g 3 g szczypta
Deser		Jabłko – 1 szt.		1 sztuka
II Danie	Polędwiczki wieprzowe duszone z suszonymi śliwkami	Metoda obróbki: duszenie, gotowanie polędwiczki wieprzowe tarta włoszczyzna (seler) śliwki suszone (dwutlenek siarki) oliwa mąka pszenna Krupczatka (gluten) śmietanka z mleka kasza jęczmienna (gluten) lub gryczana niepalona olej rzepakowy		90 g 20 g 3 szt 5 g 3 g 15 ml 200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kiszonej kapusty z buraczkami	kiszona kapusta jabłko – tarte burak pieczony – tarty		30 g 7 g 7 g

		cebulka oliwa z oliwek nierafinowana		5 g 3 g
	Gotowana marchewka	marcheweczka mini (gotowana lub na parze)		50 g.
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
2 dzień dekady				
Zupa	Zupa z pieczonej dyni z groszkiem ptysiowym	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa miąższ dyni – ugotowany w mleku , przetarty cukier brązowy * przyprawy: cynamon, kardamon groszek ptysiowy (jajo, gluten)		220 ml 110 ml 25g 15g 15g 7g szczypta 100 g 5 g szczypta 10 g
Deser		Śliwki - porcja		6 szt.
II Danie	Bitka drobiowa w sosie pieczarkowym kasza jaglana	<u>Metoda obróbki: duszenie, gotowanie</u> mięso drobiowe – indyk mąka żytnia (gluten) * 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		90 g do próśzenia szczypta 60 g 5 g 3 g 3 g do smaku 200 g
II Danie: Surówka/	Mix warzyw na parze: brokuł i kukurydza	brokuł, kukurydza masło klarowane z mleka		60 g

Warzywa/deser	Surówka z pomidora i papryki z cebulką szalotką	<p> pomidor papryka – strąk cebula szalotka olej rzepakowy nierafinowany natka pietruszki prażone *nasiona słonecznika </p>	<p> 20 g 15 g 5 g 3 g 3 g 10 g </p>
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
3 dzień dekady			
Zupa	Rosół z domowym makaronem i natką pietruszki	<p> wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 (jajko, gluten) </p>	<p> 300 ml 150 ml 65 g 35g 20g 20g 10g szczypta 15 g 5 g 50 g </p>
Deser		Arbuz - porcja	ok 100 g
II Danie	Pieczony klops drobiowy	<p> <u>Metoda obróbki: pieczenie, duszenie</u> mięso mielone drobiowe jajo kasza manna (gluten) piana z białka (jajo) natka pietruszki podduszona cebulka * przyprawy: sól nisko sodowa i pieprz </p>	<p> 70 g 40 g 15 g 2 łyżki 5 g 10 g szczypta </p>

		pure z ziemniaków masło 82% tł. mlecznego sól nisko sodowa		200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Duszona kapusta kiszona z marchewką	kapusta kiszona marchew tarta cebulka * przyprawy: kminek, ziele angielskie, pieprz ziółowy olej rzepakowy		40 g 10 g 10 g szczypta 3 g
	Blanszowany kalafior z groszkiem	kalafior zielony groszek (mrożony)		40 g 15 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
4 dzień dekady				
Zupa	Zupa fasolowa	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa fasola Jaś ziemniaki olej słonecznikowy * przyprawy: liść laurowy, majeranek, czarny pieprz, czosnek		300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 40 g 25 g 5 g szczypta
Deser		Winogrono różowe - porcja		ok 100 g
II Danie	Knedle ze śliwkami z sosem waniliowym	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> ciasto: ziemniaki, mąka pszenna (gluten) , jajo, sól. Farsz: śliwki sos waniliowy:		7 szt. farsz

		mleko 0,5 % tł śmietana 30% tł z mleka żółtko jaja wanilia – laska (ziarenka do smaku), cynamon skrobia kukurydziana cukier	25 ml 15 ml 20 g szczypta – aromat 3 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z selera, marchewki i brzoskwiń z rodzynkami Prażone talarki z marchewki	seler marchew brzoskwinia rodzynki (dwutlenek siarki) marchew	30 g 20 g 15 g 7 g 45 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
5 dzień dekady			
Zupa	Kapuśniak z kiszonej kapusty z mięsną wkładką	wywar (woda, warzywa, przyprawy, mięso) łopatka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	300 ml 30 g 150 ml 35g 20g 20g 10g 15 g szczypta 80 g 80 g 10 g 5 g szczypta 30 g

Deser		Gruszka – 1 sztuka		1 sztuka owocu
II Danie	Dorsz w warzywach z pure z ziemniaków	<p><u>Metoda obróbki: duszenie z pieczeniem</u> filet z Dorsza (ryba) * przyprawy: pieprz ziółowy, sól nisko sodowa mąka żytnia pełnoziarnista (gluten) olej rzepakowy warzywa tarte: marchewka, pietruszka, seler przecier pomidorowy cebula</p> <p>pure z ziemniaków masło 82% tł. mlecznego sól nisko sodowa koperek</p>		90 g szczypta do oprószenia 5 g 60 g 15 g 10 g 200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Brukselka Surówka jesienna z pomidora i zielonej papryki	brukselka gotowana na parze masło klarowane z mleka zielona papryka pomidor czerwona cebula olej rzepakowy nierafinowany natka pietruszki		50 g 5 g 25 g 20 g 5 g 5 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
6 dzień dekady				
Zupa	Żurek z ziemniakami i jajkiem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso: pręga wołowa, plasterek wędzonego boczku włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula		300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g

		* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa		szczypta
		zakwas z mąki żytniej (gluten) ziemniaki śmietana 12% tł. z mleka * przyprawy: majeranek, ziele angielskie jajo		20 g 35 g 10 g szczypta 60 g
Deser		Banan – 1 szt.		ok 100 g
II Danie	Łosoś serwowany na ciepło z warzywami Ryż paraboliczny	Metoda obróbki: <u>parowanie (w piecu konwekcyjnym)</u> filet z Łososia (ryba) oliwa sok z cytryny * przyprawy: pieprz, sól nisko sodowa warzywa korzeniowe w talarkach: pasternak, marchew, seler , brokuł ryż paraboliczny oliwa		90 g do pokrojenia do pokrojenia szczypta 50 g 200 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Buraczki zasmażane z chrzanem Surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i cebulką z kielkami	buraki tarte – zasmażane cebulka * chrzan cukier trzcinowy sok z cytryny sól nisko sodowa kiszony ogórek marchew cebulka kielki lucerny olej rzepakowy nierafinowany		45 g 10 g 5 g 3 g kilka kropel szczypta 25 g 15 g 10 g 5g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
7 dzień dekady				

Zupa	Barszcz ukraiński z fasolą	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	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
Deser		Brzoskwinia – 1szt.	ok 100 g
II Danie	Bitki wieprzowe duszone z marchewką	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> bitki wieprzowe mąka pszenna pełnoziarnista (gluten) * przyprawy: pieprz, pieprz ziółowy, naturalne zioła prowansalskie, sól nisko sodowa marchewka cebula - biała kasza jęczmienna (gluten) olej rzepakowy sól himalajska - różowa	90 g 5 g szczypta 35 g 15 g 200 g 3 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Fasolka szparagowa z masłem Surówka Coleslaw	fasolka szparagowa na parze masło 82% tł. z mleka kapusta biała majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, jaja w proszku)	35 g 3 g 20 g 5 g

		* chrzan tarty cebula marchew sok z cytryny * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy,	2 g 5 g 10 g 2 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
8 dzień dekady			
Zupa	Zupa pomidorowa z jesiennych pomidorów z drobnym makaronem	bulion warzywny (seler) przecierowy sok pomidorowy – pomidory jesienne jogurt naturalny z mleka natka pietruszki makaron z pszenicy Durum - gluten	100 ml 100 ml 5 g 2 g 50 g
Deser		Kiwi – 1 sztuka	1 sztuka
II Danie	Pierogi ruskie okraszone duszoną cebulką z dodatkiem jabłka	<u>Metoda odróbki: gotowanie</u> ciasto: mąka pszenna (gluten) , ciepła woda, olej, sól. farsz: ziemniaki ugotowane, biały ser twarogowy z mleka , biała cebula duszona na maśle z jabłkiem – dodatek do pierogów	80 g 60 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka wytrawna Pieczona dynia	zielony groszek kwaśne jabłko szalotka jogurt naturalny z mleka prażone * ziarno słonecznika pieczona dynia olej lniany zimno tłoczony	50 g 5 g 5 g 10 g do posypania 45g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

9 dzień dekady			
Zupa	Zupa warzywna żółta	<p>wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</p> <p>kalafior kukurydza konserwowa żółta papryka fasolka szparagowa żółta koperek * przyprawy: sok z cytryny, czarny pieprz, sól nisko sodowa</p>	<p>300 ml 150 ml</p> <p>35g 20g 20g 10g</p> <p>szczypta</p> <p>30 g 20 g 20 g 20 g 3 g szczypta</p>
Deser		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Pieczone, pomidorowe udko z kurczaka, z ziemniakami z rozmarynem	<p>Metoda odróbki: <u>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</p>	<p>90 g 15 g 15 g 3 g szczypta 2 g 200 g 3 g szczypta gałązka</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z marchewki, jabłka z kiszonym ogórkiem	<p>marchewka jabłko kiszony ogórek natka pietruszki śmietana 18% tł. z mleka</p>	<p>30 g 30 g 10 g 2 g 5 g</p>

	Gotowany kalafior z masełkiem	kalafior – gotowany masło 82% tł z mleka	30 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
10 dzień dekady			
Zupa	Zupa krupnik kukurydziany	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z mleka warzywa: seler korzeń – podduszony na maśle , marchewka tarta, natka pietruszki, kaszka kukurydziana * przyprawy: pieprz ziółowy, sól nisko sodowa mięso obrane z wywaru	300 ml 150 ml 55 g 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 55 g 5 g 30 g szczypta porcja
Deser		Śliwki sezonowe - porcja	6 szt.
II Danie	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem sos waniliowy	<u>Metoda odróbki: pieczenie, gotowane</u> ryż mleko 2% tł. masło 82 % tł. z mleka bułka tarta (gluten) jabłka cukier brązowy cynamon sos waniliowy: mleko 0,5 % tł.	200 g 100 ml 5 g 3 g 100 g 3 g szczypta 25 ml

		śmietana 30% tł. z mleka żółtko jaja wanilia – laska (ziarenka do smaku)	15 ml 20 g szczypta – aromat
		skrobia kukurydziana cukier można dodać skórkę z pomarańczy lub rodzyнки (dwutlenek siarki)	3 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Sałatka owocowa z owoców sezonowych	Mix owoców sezonowych	70 g
	Karmelizowany buraczek	burak ćwikłowy	30 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

JESIEŃ

II dekada

JESIEŃ	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady		Dzieci szkolne
Zupa	Zupa grochowa	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta

		groch łuskany ziemniaki olej słonecznikowy * przyprawy: liść laurowy, majeranek, lubczyk, czarny pieprz, czosnek	40 g 25 g 5 g szczypta
Deser		Arbuz - porcja	7 szt.
II Danie	Kurczak curry z ryżem biało-czarnym	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> udko z kurczaka cebula śmietana 12% tł. z mleka koncentrat pomidorowy * curry sól nisko sodowa ryż basmati ryż dziki – dodatek oliwa	90 g 10 g 10 g 3 g 5 g szczypta 180 g 20 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką Brokuł z dipem jogurtowym	ogórek zielony rzodkiewki koper jogurt naturalny z mleka *przyprawy; sól nisko sodowa, pieprz brokuł na parze dip: jogurt naturalny z mleka , czosnek przeciśnięty przez praskę, *przyprawy; sól nisko sodowa, pieprz sezam	20 g 15 g 3 g 5 g szczypta 60 g 10 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
2 dzień dekady			
Zupa	Zupa jarzynowa z kremem z ciecierzycy	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka	300 ml 150 ml 50 g

		włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	35g 20g 20g 10g szczypta 30 g 25 g 20 g 25 g szczypta
Deser		Winogrono – porcja.	ok 100 g
II Danie	Pierogi leniwe pod owocową pierzynką	Metoda obróbki: <u>gotowanie</u> pierogi leniwe: ser twarogowy tłusty z mleka , mąka pszenna (gluten) , jajko , szczypta soli nisko sodowej jogurt naturalny z mleka brzoskwinia pomarańcza morele suszone * cynamon - do posypania	200 g 15 g 20 g 20 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z marchwi i jabłka z pestkami dyni Orzechy włoskie	marchew jabłko olej rzepakowy tłoczony na zimno * pestki dyni * orzechy włoskie – porcja (prażone)	30 g 30 g 5 g 5 g 30 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
3 dzień dekady			
Zupa	Kremowa zupa brokułowo-cukiniowa z grzanką z pieczywa graham	wywar (woda, warzywa, przyprawy)	300 ml 150 ml

		włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z mleka warzywa: marchew, ziemniaki, pietruszka, brokuł, cukinia natka, koper * grzanka z pieczywa graham (gluten)	35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 100 g 5 g 30 g
Deser		Gruszka – 1 sztuka	ok 100 g
II Danie	Kotleciki drobiowe panierowane w sezamie Ziemniaki z koperkiem	Metoda obróbki: <u>pieczenie</u> mięso z kurczaka jaja kurze mąka pszenna (gluten) sezam olej rzepakowy ziemniaki koperek	90 g 15 g do oprószenia 5 g 5 g 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kalarepki z jabłkiem i pestkami dyni Marchewka oprószana	kalarepka kwaśne jabłko natka pietruszki pestki dyni olej lniany nierafinowany marchew mąka pszenna pełnoziarnista (gluten) masło 82% tł. z mleka	25 g 20 g 5 g 10 g 5 g 35 g szczypta 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
4 dzień dekady			

Zupa	Zupa barszcz biały z kielbaską	<p>wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ziemniaki kielbasa np. krakowska sucha *(gluten, mleko, seler) zakwas z mąki pszennej (gluten) *chrzan tarty śmietanka 30% tł. z mleka szczypiorek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy</p>	<p>300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 10 g 10 g 10 g 10 g 5 g szczypta</p>
Deser		Banan – 1 szt.	1 szt.
II Danie	Makaron z duszonymi warzywami z sosem pomidorowym z bazylią	<p><u>Metoda obróbki: gotowanie, duszenie</u> Makaron pełnoziarnisty z pszenicy Durum (gluten) warzywna „zapałka” (seler) sos pomidorowy: przecier pomidorowy, passata pomidorowa, marchew tarta, zielony groszek, cebula, olej rzepakowy * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy, oregano liście bazylii</p>	<p>200 g 50 g liściek</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem, papryką i siemieniem lnianym Kapusta włoska zasmażana	<p>biała rzodkiew szczypiorek czerwona papryka * siemię lniane jogurt naturalny z mleka</p> <p>włoska kapusta cebulka mąka krupczatka (gluten) olej * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy, kminek</p>	<p>20 g 5 g 15 g 5 g 5 g 30 g 10 g szczypta 5 g szczypta</p>

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

	Warzywa po grecku	natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno marchew seler cebula przecier pomidorowy * przyprawy: sok z cytryny, pieprz, sól nisko sodowa	2 g 5 ml 30 g 15 g 15 g 10 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
6 dzień dekady			
Zupa	Warzywny kociołek z mięsem i natką pietruszki	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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, seler , fasolka, kalafior, brukselka natka pietruszki * przyprawy: lubczyk, majeranek, czarny pieprz	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 35 g 30 g 3 g do smaku
Deser		Brzoskwinia – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Piersi drobiowe w rozmarynie ziemniaki pure z koperkiem	<u>Metoda obróbki: na parze, gotowanie, duszenia</u> sznycle z piersi * przyprawy, sól nisko sodowa, pieprz czarny, rozmaryn olej rzepakowy ziemniaki gotowane	90 g szczypta 2 g 200 g

		mleko 2% tł sól nisko sodowa		5 ml szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Marchewka z groszkiem - duszona	marchew zielony groszek mąka pełnoziarnista (gluten) masło klarowane – z mleka		30 g 15 g do oprószenia 5 g
	Surówka z kiszzonego ogórka z cebulką	kiszony ogórek cebulka olej rzepakowy tłoczony na zimno natka pietruszki		30 g 10 g 5 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
7 dzień dekady				
Zupa	Zupa krem z marchwi z ryżem i prażonym słonecznikiem	marchew pietruszka pasternak cukier brązowy woda ryż Basmati por natka pietruszki prażone *nasiona słonecznika * przyprawy: kurkuma, pieprz ziółowy, sól nisko sodowa		300 ml 100 g 30 g 5 g 250 ml 30 g 35 g 5 g 20 g szczypta
Deser		Jabłko – 1 szt.		1 sztuka
II Danie	Wytrawne naleśniki	<u>Metoda obróbki: smażenie, pieczenie</u> ciasto: * mąka kukurydziana mąka orkiszowa (gluten) jajo mleko 2% tł. woda gazowana		ok 20 g ok 20 g 40 g 30 ml 30 ml

		oliwa sól himalajska	5 g szczypta
		farsz: tzw. żółty ser dojrzewający (z mleka) * szynka wieprzowa gotowana pieczarki - duszone por - duszony masło 82% tł. z mleka natka pietruszki	40 g 40 g 30 g 20 g 5 g 2 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Żółta papryka – do schrupania Szpinak z patelni z kremowym serkiem	świeża papryka żółta szpinak baby serek twarogowy (z mleka) – kremowy * przyprawy: sól nisko sodowa, czosnek przeciśnięty przez praskę prażone * pestki słonecznika	50 g 30 g 10 g szczypta 10 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
8 dzień dekady			
Zupa	Flaczki z drobiu	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 3 g do smaku

Deser		Śliwki - porcja	ok 100 g
II Danie	Strogonow z kaszą gryczaną niepaloną	<p><u>Metoda obróbki: duszenie, prużenie</u> wołowina pieczeniowa - kostka cebula pieczarki koncentrat pomidorowy śmietana 12% tł. z mleka czosnek * przyprawy: ostra i słodka papryka, sól nisko sodowa, pieprz natka pietruszki</p> <p>kasza gryczana niepalona olej rzepakowy</p>	<p>90 g 20 g 30 g 15 g 5 g 2 g szczypta 3 g</p> <p>200 g 5 g</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	<p>Sałatka z kiszzonego ogórka z jabłkiem z natką pietruszki</p> <p>Duszone mini marcheweczki z sezamem</p>	<p>jabłko kiszony ogórek natka pietruszki dressing: kwaśna śmietana z mleka sok z cytryny</p> <p>mini marcheweczki olej rzepakowy nierafinowany sezam czarny i biały</p>	<p>25 g 20 g 2 g</p> <p>10 g kilka kropel</p> <p>30 g 5 g 5 g</p>
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
9 dzień dekady			
Zupa	Zupa z brukselki	<p>wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: udo/golonka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki</p>	<p>300 ml 150 ml 50 g</p> <p>35g 20g 20g</p>

		- cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa brukselka marchew przecier z pomidorów czosnek * przyprawy: pieprz czarny, sól nisko sodowa, papryka słodka i ostra, tymianek	10g szczypta 80g 30 g 25 g 2 g szczypta
Deser		Banan – 1 sztuka	ok 100g
II Danie	Kaszotto w barwach jesieni	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> kasza jęczmienna pęczak (gluten) fasolka szparagowa tzw. żółty ser dojrzewający z mleka czerwona fasola kukurydza złocista czerwona papryka cebula pomidor bez skóry czosnek olej wywar z warzyw (seler) * przyprawy: pieprz czarny, sól nisko sodowa, ostra papryka, cząber	150 g 20 g 15 g 20 g 20 g 25 g 10 g 30 g 2 g 5 g ok 100 ml szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kapusty pekińskiej por duszony w maśle z marchewką	kapusta pekińska marchew jabłko kiszony ogórek por oliwa z oliwek nierafinowana natka pietruszki krążki pora marchew - zapałki masło z mleka - klarowane	30 g 10 g 15 g 5 g 5 g 5 g 3 g 20 g 10 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

10 dzień dekady			
Zupa	Barszcz czerwony z koperkiem i grzankami żytnimi	<p>wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa młody burak ćwikłowy z botwinką marchew seler naciowy * przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, koperek grzanki żytnie pełnoziarniste (gluten)</p>	<p>300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 65 g 25 g 15 g szczypta 5 g 25 g</p>
Deser		Borówki - porcja	ok 100 g
II Danie	Ryba Mintaj zapiekana z ziołami pure z ziemniaków	<p><u>Metoda obróbki: pieczenie</u> filet z Mintaja (ryba) marchewka - zapałki cukinia - plasterki czosnek natka koper masło 82% tł. z mleka mąka (gluten) sos: bulion warzywny (seler) śmietanka (z mleka) serek naturalny twarogowy (z mleka) przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziemniaki pure</p>	<p>90 g 25 g 25 g 2 g 3 g 3 g 3 g 5 g do oprószenia ok 30 ml 5 g 10 g szczypta 200 g</p>

		mleko 2% tł.		10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta jabłko – tarte marchew – tarta por – krążki oliwa z oliwek nierafinowana		30 g 5 g 5 g 3 g 3 g
	Pure z zielonego groszku z sezamem	zielony groszek masło klarowane z mleka sól nisko sodowa		50 g 5 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml

ZIMA

I dekada

ZIMA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)		Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady			Dzieci szkolne
Zupa	Krem z marchwi z pomarańczą	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchew ziemniaki sok wyciśnięty z pomarańczy		300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 30 g 50 ml

		mleko kokosowe * przyprawy: imbir, curry, kurkuma prażone orzechy (np. nerkowca, migdałów)	7 ml szczypta 10 g
Deser		Gruszka – 1 szt.	1 szt.
II Danie	Spaghetti Bolognese	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> makaron pełnoziarnisty spaghetti z pszenicy Durum (gluten) mięso mielone wołowo-wieprzowe marchew - tarta groszek zielony pieczarki - tarte pomidory krojone w koncentracie *przyprawy: bazylia, oregano, czosnek cebula szalotka olej rzepakowy ser podpuszczkowy z mleka – tzw. żółty, tarty	120 g 60 g 30 g 10 g 20 g 50 g do smaku 10 g 5 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Duszona marchewka z groszkiem Kiszony ogórek z cebulką i jabłkiem	marchewka groszek masło klarowane z mleka opcjonalnie: mąka krupczatka z pszenicy (gluten) kiszony ogórek jabłko czerwona cebula – piórka olej rzepakowy nierafinowany natka pietruszki	40 g 25 g 5 g 3 g 25 g 20 g 5 g 3 g 1 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
2 dzień dekady			
Zupa	Zupa ziemniaczana	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew	300 ml 150 ml 35g

		- seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ziemniaki śmietana 18% tł. z mleka natka pietruszki	20g 20g 10g szczypta 30 g 10 g 10 g
Deser		Melon - porcja	75 g
II Danie	Schab duszony z warzywami	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> schab - porcja marchew korzeń pietruszki por olej rzepakowy * przyprawy: słodka papryka, pieprz, zioła prowansalskie ziemniaki śmietana 12 % tł z mleka koperek	90 g 30 g 30 g 5 g 5 g szczypta 200 g 3 g 2 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Fasolka szparagowa Surówka z białej rzodkwi z jabłkiem	żółta fasola szparagowa - na parze olej rzepakowy nierafinowany rzodkiew marchew jabłko jogurt naturalny z mleka * ziarna słonecznika – uprzednio uprażone	50 g 20 g 25 g 20 g 5 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
3 dzień dekady			
Zupa	Zupa pieczarkowa z zacierkami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar:	300 ml 150 ml

		<ul style="list-style-type: none"> - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pieczarki cebula masło 82% tł. z mleka śmietana 12% tł. z mleka * przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki makaron – zacierka (jajo, gluten) 	<p>35g 20g 20g 10g</p> <p>szczypta 50 g 10 g 5 g 10 g szczypta 30 g</p>
Deser		Winogrono sezonowe - porcja	ok 100 g
II Danie	Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym	<p>Metoda obróbki - pieczenie</p> <p>wieprzowina - mielona</p> <p>jajo</p> <p>bułka tarta (gluten)</p> <p>czosnek przeciśnięty przez praskę</p> <p>masło 82% tł z mleka</p> <p>pomidory</p> <p>mąka pszenna krupczatka (gluten)</p> <p>śmietana 18% tł. z mleka</p> <p>masło 82% tł z mleka</p> <p>kasza kuskus</p> <p>sól nisko sodowa</p>	<p>90 g 25 g 5 g 2 g 5 g 40 g 3 g 10 g 5 g 200 g szczypta</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	<p>Duszona kalarepa</p> <p>Mix sałat z suszonym pomidorem</p>	<p>kalarepa</p> <p>masło 82% tł z mleka</p> <p>mix sałat sezonowych</p> <p>mozzarella z mleka</p> <p>suszone pomidory w zalewie</p> <p>czerwona cebula</p> <p>migdały – prażone</p> <p>ziołowa oliwa:</p> <p>oliwa z oliwek tłoczona na zimno, listek świeżej bazylii, sól nisko sodowa, czosnek - zblendowane</p>	<p>25 g 5 g</p> <p>25 g 10 g 2 szt. 10 g 5 g</p> <p>5 g</p>
Napój	Woda niegazowana		200 ml

		woda	
4 dzień dekady			
Zupa	Zupa z kalarepki z grzankami razowymi	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kalarepka tarta marchewka mleko 3,2% tł. * przyprawy: pieprz ziołowy, natka pietruszki grzanki żytnie razowe (gluten)	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 70 g 25 g 10 ml szczypta 30 g
Deser		Kiwi – 1 sztuka	1 sztuka
II Danie	Pyszne risotto	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> ryż Arborio fasola czerwona kukurydza ciecierzyca cukinia żółta papryka olej rzepakowy cebula czosnek *przyprawy: zioła prowansalskie wywar jarski (seler)	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/deser	Surówka z rzodkiewki z kiełkami	rzodkiewka olej rzepakowy tłoczony na zimno, nieoczyszczony kiełki rzodkiewki prażone orzechy laskowe	30 g 5 g 10 g 10 g

		sól nisko sodowa	szczypta
	Marchewka – na parze	marchewka	60 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
5 dzień dekady			
Zupa	Zupa grochowa	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuшка włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 40 g 25 g 5 g szczypta
Deser		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Pieczony łosoś z makaronem i brokułami	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> Łosoś (ryba) makaron pełnoziarnisty (gluten) brokuł feta (o niskiej zaw. sodu) pestki słonecznika oliwa z oliwek * przyprawy: sok z cytryny, koperek, pieprz biały	90 g 100 g 70 g 10 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Pure z buraczków	burak pieczony jabłko prużone duszona cebulka	60 g 30 g 10 g

	Salata dębolistna (lub radicchio) z roszponką	sok z cytryny sałata dębolistna (lub radicchio) roszponka prażone *pestki słonecznika oliwa z oliwek nierafinowana	kilka kropel 15 g 15 g 5 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
6 dzień dekady			
Zupa	Zupa szczawiowa z jajkiem	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa szczaw - przecier ziemniaki jajo kwaśna śmietana z mleka - kleks słodka śmietanka z mleka natka pietruszki	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 25 g 60 g 10 g 10 g 5 g
Deser		Suszona morela – porcja (dwutlenek siarki)	5 szt.
II Danie	Curry z kurczaka z ryżem	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> kurczak – mięso z piersi olej rzepakowy cebula śmietana 9% z mleka kawałki papryk w różnych kolorach koncentrat pomidorowy * przyprawa: curry, sól nisko sodowa	90 g 5 g 10 g 10 g 50 g 3 g po szczypcie

		ryż pełnoziarnisty oliwa	200 g 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Modra kapusta z jabłkiem	modra kapusta jabłko majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, jaja w proszku) kiełki rzodkiewki	35 g 25 g 5 g 10 g
	Pieczony seler	seler – pieczony olej rzepakowy	35 g do skropienia
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
7 dzień dekady			
Zupa	Rosół Babuni z zacierką	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka - w kosteczkę natka pietruszki zacierka (gluten, jajo)	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 10 g 5 g 55 g
Deser		Mandarynka – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Kasza jaglana zapiekana z truskawkami	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> kasza jaglana gotowana w mleku (z dodatkiem przypraw: cynamonu i kardamonu) masło z mleka rodzynki Jumbo (dwutlenek siarki) migdały (orzechy), truskawki – owoce mrożone	150 g 10 g 5 g 5 g 80 g

II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Marchewkowe pure z dynią i rodzynkami	marchewka duszona dynia gotowana w mleku kokosowym - pure sok świeżo wyciśnięty z pomarańczy rodzynki * kurkuma	30 g 30 g 20 ml 10 g ½ łyżeczki
	Salatka owocowa	sałatka z banana, winogrona i świeżego ananasa sok z cytryny – do skropienia	60 g 1 ml
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
8 dzień dekady			
Zupa	Zupa ogórkowa z ziemniakami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ogórek kiszony ziemniaki - kostka mleko 2% tł. natka pietruszki	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 80 g 10 ml 3 g
Deser		Banan – 1 szt.	ok 100 g
II Danie	Kopytka w sosie ziołowym z szynką	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> kopytka: ziemniaki gotowane, mąka orkiszowa (gluten) , skrobia ziemniaczana, jajko , szczypta soli nisko sodowej sos: śmietana 9% tł z mleka masło klarowane z mleka mąka pszenna (gluten)	200 g 20 g 5 g 3 g

		*przyprawy: natka pietruszki, zioła prowansalskie, pieprz *szynka wieprzowa – paseczki	szczypta 30 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Zielona sałata z jabłkami i bananem	sałata sezonowa marchew tarta jabłko – plasterki banany orzechy laskowe olej rzepakowy tłoczony na zimno	50 g 15 g 10 g 10 g 5 g 5g
	Pieczony buraczek	burak	50 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
9 dzień dekady			
Zupa	Zupa fasolowa z mięsem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa fasola ziemniaki mięso z wywaru wędzonka * przyprawy: liść laurowy, kminek, czarny pieprz, czosnek	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 40 g 25 g 15 g 5 g szczypta
Deser		Jabłko – 1 sztuka	1 szt.
II Danie	Naleśniki z kremowym twarożkiem	<u>Metoda obróbki: smażenie</u> ciasto naleśnikowe: mąka orkiszowa (gluten) , mleko 2,0%, tł., jajko , olej rzepakowy	180 g

		nadzienie: serek homogenizowany naturalny z mleka cukier waniliowy aromatyzowany naturalną wanilią sos z mrożonych owoców jagodowych		60 g 5 g 35 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka marchewka z brzoskwinia i rodzynekami	marchew brzoskwinia rodzyнки (dwutlenek siarki)		40 g 15 g 10 g
	Plastry pieczonego buraka przekładane świeżym jabłkiem	burak ćwikłowy – pieczony w piecu jabłka – plastry		20 g 15 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
10 dzień dekady				
Zupa	Zupa porowa z grzankami	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa por śmietana 12% tł. z mleka grzanki pszenne *wielozłazniste (gluten) natka pietruszki * przyprawy: sok z cytryny, gałka muskatołowa, pieprz		300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 10 g 60 g 5 g do smaku
Deser		Winogrono rodzynekowe - porcja		ok 100 g
II Danie	Dorsz pieczony, podawany z sosem szpinakowym	<u>Metoda obróbki: pieczenie, duszenie</u> filet z Dorsza (ryba) olej rzepakowy sok z cytryny		90 g 5 g 3 g

		pieczone ćwiartki ziemniaków * przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, sos: szpinak mrożony śmietana kremówka 30% tł. mlecznego * przyprawy: gałka muskatołowa, sól nisko sodowa	200 g szczypta 15 g 10 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kalarepy i jabłka z orzechami Duszone na maśle mini marcheweczki oprószone	kalarepa jabłko olej lniany orzechy włoskie - prażone marcheweczki masło klarowane z mleka mąka pszenna Krupczatka (gluten)	40 g 30 g 3 g 10 g 30 g 5 g do oprószenia
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

ZIMA

II dekada

ZIMA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady		Dzieci szkolne
Zupa	Zupa warzywna „na zapałkę”	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g

		* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna mrożona – krajanka „w zapałkę” (seler) jogurt naturalny z mleka olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany	szczypta 80 g 10 g 5 g
Deser		Ananas - porcja	ok 100 g
II Danie	Ratatuja - warzywa krojone w krążki lub półplasterki w gęstym pomidorowo-ziółtym sosie z żółtym ryżem Basmati	<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 morska nisko sodowa * przyprawy: pieprz czarny, zioła prowansalskie ryż Basmati gotowany w kurkumie sól nisko sodowa	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/deser	Bukiet warzyw na parze Słupki marchwi – do schrupania	Bukiet warzyw: brokuł, kalafior, marcheweczki, pasternak skropione olejem lnianym słupki marchwi	65 g 45 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
2 dzień dekady			
Zupa	Pomarańczowy krem z dyni z ziarnami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew	300 ml 150 ml 35g

		<ul style="list-style-type: none"> - seler - 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 mleku 2% tł. marchew ziemniaki skórka otarta z pomarańczy sok z pomarańczy * przyprawy: gałka muskatołowa, pieprz ziołowy, sól nisko sodowa, świeży imbir - tarty * pestki dyni i słonecznika - prażone 	<ul style="list-style-type: none"> 20g 20g 10g szczypta 5 g 60 g 25 g 15 g ½ łyżeczki 20 ml szczypta 15 g
Deser		Mandarynka – 1 sztuka	1 szt.
II Danie	Kotleciki drobiowe panierowane w otrębach z ziemniakami	<p>Metoda obróbki: <u>pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u></p> <p>mięso z piersi kurczaka</p> <p>jajko</p> <p>otręby pszenne/orkiszowe</p> <p>* przyprawy: pieprz biały, tymianek, sól nisko sodowa</p> <p>olej rzepakowy</p> <p>pure z ziemniaków - ziemniaki gotowane</p> <p>koper</p> <p>śmietanka z mleka</p>	<ul style="list-style-type: none"> 90 g 20 g 5 g szczypta 5 g 200 g 2 g 5 ml
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Salatka z kukurydzy i pomidorów	<p>kukurydza konserwowa</p> <p>pomidor</p> <p>szczypiorek</p> <p>majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, jaja w proszku)</p> <p>jogurt z mleka</p> <p>prażone, posiekane orzechy włoskie</p>	<ul style="list-style-type: none"> 30 g 20 g 5 g 5 g 5 g 10 g
	Rzodkiewka – glazurowana	<p>rzodkiewka glazurowana na maśle</p> <p>masło klarowane z mleka</p>	<ul style="list-style-type: none"> 7 szt. 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

3 dzień dekady			
Zupa	Zupa śródziemnomorska	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa szpinak – liście ziemniaki zielona fasolka - cięta pomidor w kawałkach bez skóry, w sosie pomidorowym natka pietruszki czosnek oliwa z oliwek nierafinowana	300 ml 150 ml 45 g 35g 20g 20g 10g szczypta 20 g 15 g 20 g 30 g 5 g 3 g 5 g
Deser		Suszone morele (dwutlenek siarki)	7 szt.
II Danie	Indyk duszony w sosie musztardowym z kaszą gryczaną niepaloną	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> mięso z indyka * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz biały, mąka pszenna pełnoziarnista (gluten) cebula goździki liść laurowy tymianek świeży lub suszony musztarda (gorczyca) * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz kasza gryczana olej rzepakowy sól nisko sodowa	90 g szczypta do prószenia 10 g szczypta porcja ½ łyżeczki 7 g szczypta 200 g 5 g szczypta
II Danie:	Buraczki na ciepło	pieczony burak – tarty	50 g

Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z cykorii z pestkami słonecznika i dresingiem	cebulka duszona mąka pszenna pełnoziarnista (gluten) olej rzepakowy *chrzan tarty sok z cytryny cykoria prażone * pestki słonecznika kietki słonecznika sos winegret – wyrób własny (<i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i>)	10 g 5 g 5 g do smaku do smaku 25 g 10 g 5 g 5g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
4 dzień dekady			
Zupa	Krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 muskatołowa, pieprz ziołowy groszek ptysiowy (jaja, gluten)	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 65 g 2 g 10 g szczypta 15 g
Deser		Winogrono różowe - porcja	ok 100 g
II Danie	Ryż paraboliczny z konfiturą (wyrób własny) z karmelizowanej gruszki z figą i prażonymi orzechami włoskimi	<u>Metoda obróbki: duszenie, gotowanie</u> ryż paraboliczny mleko 3,2% tł.	200g ok 150 ml

		sól nisko sodowa konfitura: gruszka bez skóry figi (dwutlenek siarki) masło klarowane z mleka prażone orzechy włoskie	szczypta 100 g 30 g 10 g 15 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Sałatka z kolorowych owoców sezonowych Mus z marchewki z dynią i żurawiną	Mix owoców sezonowych marchew na parze pieczona dynia żurawina olej lniany	70 g 20 g 20 g 5 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
5 dzień dekady			
Zupa	Zupa pomidorowa z makaronem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa przecier z pomidorów tarta marchewka śmietanka z mleka makaron z pszenicy Durum – kształty (gluten)	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 25 g 50 ml 10 g 10 g 50 g
Deser		Jabłko – 1 sztuka	1 sztuka

II Danie	Pstrąg na chrupko z sosem serowym z ziemniakami	<p>Metoda obróbki: smażenie oczyszczone filety z Pstrąga bez skóry (ryba) olej rzepakowy lub masło (z mleka) klarowane * przyprawy: sól, pieprz sos: ser tzw żółty długo dojrzewającego (z mleka) – najlepiej 100 ml śmietany 30% * gałka muszkatołowa natka pietruszki</p> <p>pure z ziemniaków pure z marchewki mleko 2 % tł. sól nisko sodowa</p>	<p>90 g 5 g szczypta</p> <p>20 g 25 ml szczypta 2 g</p> <p>150 g 50 g 5 ml szczypta</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Brokuł na parze z oliwą Surówka z pekinki z dresingiem	<p>Różyczki brokuła oliwa nierafinowana</p> <p>kapusta pekińska por dresing: majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, jaja w proszku) jogurt z mleka chrzan tarty * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz</p>	<p>35 g 7 g</p> <p>25 g 15 g 10 ml</p> <p>szczypta</p>
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
6 dzień dekady			
Zupa	Żurek z ziemniakami i jajkiem	<p>wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso: pręga wołowa, plasterek wędzonego boczku włoszczyzna na wywar: - marchew - seler</p>	<p>300 ml 150 ml 50 g</p> <p>35g 20g</p>

		- korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa zakwas z mąki żytniej (gluten) ziemniaki śmietana 12% tł. z mleka * przyprawy: majeranek, ziele angielskie jajo	20g 10g szczypta 20 g 35 g 10 g szczypta 60 g
Deser		Gruszka – 1 sztuka	1 sztuka
II Danie	<i>Pieczony kotlet schabowy panierowany, ziemniaki z wody z koperkiem</i>	<u>Metoda odróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> schab mąka pszenna pełnoziarnista – do oprószenia jajo *bułka tarta (gluten) przyprawy naturalne: pieprz, sól nisko sodowa ziemniaki - gotowane w wodzie sól nisko sodowa koper jogurt naturalny z mleka	70 g szczypta 20 g 10 g do smaku 200 g 2 g 2 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	<i>Duszona kapusta kiszona</i> <i>Mix kolorowych krążków papryki – do schrupania</i>	kapusta kiszona marchew tarta cebulka * przyprawy: kminek, ziele angielskie, pieprz ziołowy olej rzepakowy opcjonalnie: niewielka ilość mąki (gluten) papryka – kolorowe krążki	30 g 10 g 10 g szczypta 3 g do zagęszczenia 50 g
Napój	<i>Woda niegazowana</i>	woda	200 ml
7 dzień dekady			

Zupa	Grysik na rosole z jarzynami	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa warzywa (mrożonka – włoszczyzna paski): marchew, seler , pietruszka, por kaszka manna orkiszowa (gluten) zamiennie kukurydziana natka pietruszki	300 ml 150 ml 65 g 35g 20g 20g 10g szczypta 35 g 15 g 5 g
Deser		Kiwi - 1 sztuka	1 sztuka
II Danie	Pieczone roladki z indyka z aromatycznymi ćwiartkami ziemniaków w ziołach	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> mięso z piersi indyka suszone pomidory (opcjonalnie pesto z pomidorów (orzechy)) * przyprawy: rozmaryn, cząber, czarny pieprz, sól nisko sodowa oliwa ziemniaki pieczone w ziołach: * przyprawy: tymianek; rozmaryn, słodka papryka mielona, olej rzepakowy	90 g sztuka szczypta do pieczenia 200 g szczypta 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Brokuł na parze z dipem jogurtowym Surówka z selera z kiszonym ogórkiem	brokuł na parze dip: jogurt naturalny z mleka , czosnek przeciśnięty przez praskę, *przyprawy; sól nisko sodowa, pieprz, koperek seler kiszony ogórek jabłko – kwaśna odmiana por śmietana z mleka * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz	45 g 10 g 15 g 15 g 10 g 5 g 5 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

8 dzień dekady				
Zupa	Krem z burków na Azjatycką nutę	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 pączki migdałów lub orzechy nerkowca (orzechy)		300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 25 g 25 ml 10 g szczypta 10 g
Deser		Pomelo – porcja		ok 100 g
II Danie	Paluszki 100% filet w panierce, z zielonym pure ziemniaczanym	<u>Metoda odróbki: pieczenie</u> paluszki rybne – 100% filet z Czerniaka / Dorsza jajko panierka – tarta bułka (gluten) *przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziemniaki pure gotowane pure z brokuła masło 82% tł z mleka sól nisko sodowa		80 g 10 g 10 g szczypta 200 g 25 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Duszona marchewka z groszkiem	marchewka groszek masło klarowane z mleka mąka krupczatka z pszenicy (gluten) sezam		40 g 25 g 5 g 3 g 5 g
	Surówka z kiszonych ogórków z cebulką	kiszzone ogórki		30 g

		cebulka szalotka natka pietruszki olej lniany	10 g 3 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
9 dzień dekady			
Zupa	Zupa porowo-ziemniaczana	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ziemniaki por duszony na maśle (mleko) natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany jogurt naturalny z mleka	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 40 g 50 g 5 g 5 g 3 g
Deser		Banan – 1 sztuka	ok 100 g
II Danie	Filet z kurczaka na makaronie sojowym z orzechami ziemnymi	<u>Metoda obróbki: smażenie, z obsmażaniem</u> filet z kurczaka – porcja * przyprawy: sól nisko sodowa, biały pieprz, kolendra makaron sojowy (z tapioki) świeże chili czosnek (<i>powyższe przesmażone razem, następnie połączone z piersią z kurczaka</i>) prażone orzeszki ziemne (orzechy) sok z cytryny olej rzepakowy rafinowany listki świeżej mięty cytrynowej lub szalwii cytrynowej	90 g szczypta 50 g szczypta szczypta 15 g kilka kropel 5 g do dekoracji

	Ryż brązowy	ryż brązowy olej rzepakowy	150 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kwaszonej kapusty z buraczkami i orzechami Brokuł i kalafior na parze z sosem winegret i sezamem	kwaszona kapusta buraczek jabłko prażone orzechy ziemne oliwa z oliwek nierafinowana 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 sezamu	35 g 15 g 10 g 10 g 5 g 50 g 5 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
10 dzień dekady			
Zupa	Zupa z kalafiora – zabielenia	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa różyczki kalafiora kasza manna orkiszowa (gluten) mleko 2% tł. natka pietruszki	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 10 g 10 g 5 g
Deser	Przecierowy sok marchewkowo-owocowy	naturalny sok przecierowy marchewkowo-owocowy (dowolna kompozycja owocu), tzw. karotka	200 ml
II Danie	Pierogi ruskie	<u>Metoda odróbki: gotowanie</u>	

		ciasto: mąka pszenna , ciepła woda, olej, sól. farsz: ziemniaki gotowane biały ser twarogowy z mleka cebula kwaśna śmietana 18% tł. z mleka – dodatek do pierogów	80 g 60 g 40 g 20 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Brukselka gotowana Surówka z marchewki z jabłkiem	Brukselka gotowana masło klarowane z mleka tarta marchew jabłko tarte ze skórą jogurt naturalny z mleka	45 g 5 g 35 g 20 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

WIOSNA

I dekada

WIOSNA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady		Dzieci szkolne
Zupa	Kapuśniaczek z włoskiej kapusty z koperkiem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy,	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta

		pieprz czarny, sól nisko sodowa olej rzepakowy kapusta włoska marchew ziemniaki koper		5 g 60 g 25 g 30 g 5 g
Deseer		Kiwi – 1 szuka		1 szuka
II Danie	Potrawka drobiowa w białym sosie z warzywami i pełnoziarnistym ryżem	<u>Metoda odróbki: duszenie/gotowanie</u> mięso drobiowe – gotowane w wywarze pierś indycza – duszona z warzywami marchew seler por groszek zielony wywar warzywny (seler) mąka pszenna (gluten) śmietana 12% tł. z mleka masło 82% tł. z mleka ryż pełnoziarnisty - gotowany		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/deser	Surówka z czerwonej kapusty z burakiem i jabłkiem pieczony seler	czerwona kapusta pieczony burak jabłko z ziołową oliwą: nierafinowany olej rzepakowy, rukola, pestki słonecznika, szczypta soli nisko sodowej pieczony seler		20 g 10 g 15 g 10 g 50 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
2 dzień dekady				
Zupa	Zupa z warzywami i rybą	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar:		300 ml 150 ml

		<ul style="list-style-type: none"> - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pieprz ziołowy – dla smaku ryba: Dorsz, Mintaj warzywa krojone: marchewka cebula por ziemniaki śmietanka 12% tł. mlecznego natka pietruszki 	<p>35g 20g 20g 10g</p> <p>szczypta szczypta 40/40 g</p> <p>20 g 5 g 20 g 30 g 5 g 3 g</p>
Deser		Winogrono - porcja	ok 100 g
II Danie	Pierogi leniwe z sosem z owoców jagodowych	<p><u>Metoda odróbki: gotowanie</u></p> <p>ser twarogowy z mleka półtłusty</p> <p>mąka pszenna pełnoziarnista (gluten)</p> <p>jajo</p> <p>sos - mix mrożonych owoców jagodowych</p> <p>zagęszczony sok jabłkowy (<i>dozwolona, naturalna substancja słodząca</i>)</p>	<p>120 g 50 g 20 g 25 g 5 g</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	<p>Surówka z marchewki z jabłkiem</p> <p>Mini marcheweczki</p>	<p>marchew tarta</p> <p>jabłko tarte ze skórką</p> <p>jogurt naturalny z mleka</p> <p>żurawina</p> <p>mini marcheweczki – na parze</p> <p>skropione olejem rzepakowym nierafinowanym</p>	<p>30 g 20 g 10 g 10 g</p> <p>40 g kilka kropel</p>
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
3 dzień dekady			

Zupa	Zupa z brukselki z kaszką kukurydzianą	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 mleka natka pietruszki	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 15 g 20 g 5 g 3 g
Deser		Jabłko – 1 sztuka	1 sztuka
II Danie	Pieczony kotlet schabowy panierowany w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z wody z koperkiem	<u>Metoda odróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> schab mąka pszenna pełnoziarnista – do oprószenia jajo *płatki kukurydziane przyprawy naturalne: pieprz, sól nisko sodowa ziemniaki - gotowane w wodzie sól nisko sodowa koper jogurt naturalny z mleka	70 g szczypta 20 g 25 g do smaku 200 g 2 g 2 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z roszponki z papryką Brokuł	roszponka czerwona papryka piórka czerwonej cebuli sos winegret – wyrób własny (<i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i>) * kiełki słonecznika brokuł - na parze	35 g 15 g 5 g 5 g 5 g 30 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

4 dzień dekady			
Zupa	Zupa krem z marchwi	<p>wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchew (gotowana w mleku) - pure soczewica czerwona * przyprawy: czosnek, gałka muskatołowa, pieprz ziółowy *prażone nasiona i pestki: słonecznik i sezamu</p>	<p>300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 25 g szczypta 10 g</p>
Deser		Mandarynka – 1 sztuka	1 sztuka
II Danie	Kaszotto z kaszy pęczak z warzywami z filetem z Łososia	<p><u>Metoda odróbki: duszenie, pieczenie na parze w piecu konwekcyjno-parowym</u> kasza pęczak (gluten) wywar z warzyw (seler) marchew grostek 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</p>	<p>150 g ok 100 ml 30 g 30 g 30 g 30 g 15 g szczypta 7 g 5 g 90 g szczypta</p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Salatka – przedsmak lata	<p>sezonowa sałata ogórek kiszony gotowany zielony groszek</p>	<p>20 g 15 g 15 g</p>

	Kalafior	szczypiorek oliwa z oliwek nierafinowana orzechy (lub słonecznik) - prażone kalafior – na parze z sosem na bazie oleju lnianego, natki pietruszki, z nasionami sezamu i czosnkiem	5 g 5 g 10 g 40 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
5 dzień dekady			
Zupa	Zupa pomidorowa z makaronem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 pszenicy Durum (gluten) natka	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 15 g 50 g 3 g
Deser		Banan – 1 sztuka	100 g
II Danie	Pierogi ruskie okraszone duszoną cebulką z dodatkiem jabłka	<u>Metoda odróbki: gotowanie</u> ciasto: mąka pszenna (gluten) , ciepła woda, olej, sól. farsz: ziemniaki ugotowane, biały ser twarogowy z mleka , biała cebula duszona na maśle z jabłkiem – dodatek do pierogów	80 g 60 g 10 g
II Danie: Surówka/	Surówka z kapusty pekińskiej	kapusta pekińska marchew	30 g 10 g

Warzywa/deser		jabłko kiszony ogórek por oliwa z oliwek natka pietruszki	15 g 5 g 5 g 5 g 3 g
	Por duszony w maśle z marchewką	por marchew wstęgi masło klarowane z mleka	20 g 10 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
6 dzień dekady			
Zupa	Warzywna zupa wiosenna	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z mleka warzywa krojone w kostkę: marchew ziemniaki kalarepa fasolka - strąki groszek zielony natka, koper	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 60 g 3 g
Deser		Morele suszone (dwutlenek siarki) - porcja	5 sztuk
II Danie	Gulasz z indyka z kaszą jaglaną	<u>Metoda odróbki: duszenie</u> mięso z piersi indyka w sosie własnym mąka pełnoziarnista orkiszowa (gluten)	90 g 3 g

		olej rzepakowy cebula szalotka mielony grzyb leśny – dla smaku (opcjonalnie) *kasza jaglana sól nisko sodowa olej rzepakowy	5 g 5 g 2 g 200 g szczypta 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta jabłko – tarte marchew – tarta por – krążki oliwa z oliwek nierafinowana	30 g 5 g 5 g 3 g 3 g
	Mix warzyw na parze	mix warzyw na parze – marchew (krążki), kalafior, brokuł, pasternak oliwa z oliwek nierafinowana	50 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
7 dzień dekady			
Zupa	Zupa szczawiowa z grzankami wieloziarnistymi i jajkiem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 mleka jajko grzanki pszenne *wieloziarniste (gluten)	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 20 g 10 g 10 g 60 g 60 g

Deser	Naturalny sok pomarańczowy	Sok 100% z pomarańczy woda niskozmineralizowana	150 ml 50 ml
II Danie	Kasza jaglana – zapiekana z jabłkiem i bakaliami	<u>Metoda odróbki: pieczenie/prużenie</u> *kasza jaglana masło klarowane z mleka *przyprawy korzenne – dodatek do gotowania kaszy jabłka prużone rodzynki (dwutlenek siarki) morela suszona (dwutlenek siarki) sezam i płatki migdałów – posypane na wierzchu zapiekanki	150 g 10 g szczypta 80 g 25 g 25 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Glazurowane na maśle mini marchewczki Surówka z marchewki, jabłka z ananasem	mini marchewki masło klarowane z mleka marchewka tarta jabłko tarte ananas olej lniany sezam	55 g 5 g 25 g 15 g 5 g 3 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
8 dzień dekady			
Zupa	Zupa krem z buraków, z nutą imbiru	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pieczony burak świeży, tarty korzeń imbiru sok z pomarańczy	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 80 g szczypta 10 ml

Deser		Ananas - porcja		ok 100 g
II Danie	Udka z kurczaka pieczone z ziemniaczkami i tymiankiem	Metoda odróbki: pieczenie 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		90 g 15 g 3 g szczypta 2 g 200 g 3 g szczypta szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Brokuł na parze z masłem ziołowym Surówka z modrej kapusty z kielkami	brokuł na parze masło z mleka *ziołowe (czosnek, natka pietruszki) – wyrób własny modra kapusta jabłko tarte ze skórką cebula czerwona olej lniany sok z cytryny * kielki słonecznika		50 g 5 g 35 g 20 g 10 g 3 g kilka kropel 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
9 dzień dekady				
Zupa	Gęsta zupa pomidorowa á la Napoli	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy,		300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta

		pieprz czarny, sól nisko sodowa ser podpuszczkowy z mleka - dojrzewający żółtko jaja koncentrat pomidorowy pomidory krojone *zioła prowansalskie pietruszkę - nać		20 g 30 g 15 g 30 g szczypta 3 g
Deser		Gruszka – 1 sztuka		ok 100 g
II Danie	Makaron – mix z białym serem, szpinakiem i prażonymi ziarnami słonecznika	<u>Metoda odróbki: gotowanie i duszenie</u> Makaron z pszenicy Durum (gluten): – pełnoziarnisty i biały szpinak – liście sól nisko sodowa ser twarogowy z mleka – tzw. biały olej rzepakowy *ziarno słonecznika *naturalne przyprawy: czosnek, pieprz biały, sól, gałka muszkatołowa		80 i 80 g 30 g szczypta 60 g 5 g 20 g do smaku
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem	biała kapusta marchewka tarte jabłko cebula sok z cytryny jogurt z mleka typu bałkańskiego		30 g 15 g 15 g 5 g 2 g 5 g
	Fasolka szparagowa z masełkiem	fasolka szparagowa na parze masło klarowane z mleka		40 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
10 dzień dekady				
Zupa	Zupa ogórkowa z ziemniakami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar:		300 ml 150 ml

		<ul style="list-style-type: none"> - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa ogórek kiszony ziemniaki - kostka mleko 2% tł. natka pietruszki 	<ul style="list-style-type: none"> 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 80 g 10 ml 3 g
Deser		Plasterki suszonych jabłuszek	paczka
II Danie	Paluszki rybne z dodatkiem kaszy kuskus	<p>Metoda odróbki: <u>smażenie</u></p> <p>paluszki rybne – 100% filet z Czerniaka / Dorsza</p> <p>jajko</p> <p>panierka – tarta bułka (gluten)</p> <p>*przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz</p> <p>kasza kuskus (gluten)</p> <p>olej rzepakowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> 80 g 10 g 10 g szczypta 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Marchewka duszona z kukurydzą i groszkiem	<ul style="list-style-type: none"> marchewka groszek kukurydza masło klarowane z mleka opcjonalnie: mąka krupczatka z pszenicy (gluten) 	<ul style="list-style-type: none"> 40 g 25 g 15 g 5 g 3 g
	Salata sezonowa z jogurtem, koperkiem i kielkami rzodkiewki	<ul style="list-style-type: none"> sałata jogurt naturalny z mleka koperek kielki rzodkiewki *przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g 10 g 3 g 3 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

WIOSNA

II dekada

WIOSNA	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)		Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady			Dzieci szkolne
Zupa	Jarski kociołek	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna mrożona – paski fasola mały Jasiek brukselka koper i natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany		300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 25 g 5 g 3 g
Deser		Melon - porcja		75 g
II Danie	Spaghetti bolognese z mięsem mielonym i warzywami	Metoda obróbki: duszenie, gotowanie makaron pełnoziarnisty spaghetti z pszenicy Durum (gluten) mięso mielone wołowo-wieprzowe marchew - tarta groszek zielony pieczarki - tarte pomidory krojone w koncentracji *przyprawy: bazylija, oregano, czosnek cebula szalotka olej rzepakowy, nierafinowany ser podpuszczkowy z mleka – tzw. żółty		120 g 60 g 30 g 10 g 20 g 50 g do smaku 10 g 5 g 10 g
II Danie: Surówka/	Słupki warzyw – do schrupania	papryka – mix kolorów kalarepa		15 g 15 g

Warzywa/deser	Różyczki brokuła na parze z oliwą	marchewka brokuł oliwa z oliwek	15 g 50 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
2 dzień dekady			
Zupa	Kapuśniak z kiszonej kapusty	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 50 g 10 g 5 g szczypta
Deser		Banan – 1 sztuka	ok 100 g
II Danie	Duszona szynka w sosie własnym z kluskami śląskimi	<u>Metoda odróbki: gotowanie i duszenie</u> mięso od szynki maka żytnia (gluten) 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, jajo , szczypta soli nisko sodowej olej rzepakowy	90 g do oprószenia 10 g do smaku szczypta 200 g 5 g
II Danie:	Surówka z pieczonego buraka z jabłkiem,	pieczony burak	45 g

Surówka/ Warzywa/deser	cebulką i sezamem	jabłko tarte ze skórką cebulka olej lniany ziarno sezamu	25 g 5 g 3 g 3 g
	glazurowane marcheweczki	marcheweczki masło klarowane z mleka	35 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
3 dzień dekady			
Zupa	Zupa z cukinii	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 25 g 10 g szczypta 5 g
Deser		Śliwki – owoc z importu	5 sztuk
II Danie	Filet pieczony z piersi z sosem słodko-kwaśnym z kaszą bulgur	<u>Metoda odróbki: pieczenie i duszenie</u> mięso z piersi kurczaka – pieczone przyprawy: szczypta soli i *pieprzu ziołowego sos: włoszczyzna mrożona – paski (seler) ananas plastry cebula	90 g szczypta 45 g 30 g 10 g

		olej rzepakowy przecier pomidorowy * curry sok z pomarańczy * czarny pieprz skrobia kukurydziana lub z tapioki kasza bulgur (gluten) oliwa, szczypta soli nisko sodowej	5 g 20 g ½ łyżeczki 10 ml szczypta do zagęszczenia 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Mix warzyw na parze z sosem winegret	mix warzyw na parze – marchew mini, kalafior, brokuł, pasternak sos winegret – wyrób własny (oliwa z oliwek, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę)	50 g 5 g
	Surówka z marchewki z ananasem i imbirem	marchew tarta świeży ananas imbir	30 g 15 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
4 dzień dekady			
Zupa	Żurek z wędzoną kielbaską, ziemniakami i jajkiem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso: pręga wołowa, plasterek wędzonego boczku włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa zakwas z mąki żytniej (gluten) ziemniaki	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 20 g 35 g

		* kielbasa drobiowa - podwędzana śmietana 12% tł. z mleka * przyprawy: majeranek, ziele angielskie jajo	10 g 10 g szczypta 60 g
Deser		Pomelo - porcja	75 g
II Danie	Makaron tagliatelle z pesto z suszonych pomidorów	<u>Metoda obróbki: gotowanie – dot. makaronu, pesto – rozdrabnianie surowych składników</u> pesto: suszone * pomidory, prażone * pestki słonecznika, sezam , czosnek, świeża bazylia (liście), nierafinowany olej rzepakowy, sól nisko sodowa makaron tagliatelle (gluten) ser podpuszczkowy (z mleka) tzw. żółty, np. Gouda – tarty do posypania dania lub typu Parmezan (z mleka)	45 g 160 g 15 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka zielono-czerwona Brokuł na parze	czerwona papryka ogórek kiszony oliwa z oliwek szczypiór koperek *pieprz ziółowy do smaku różyczki brokuła	25 g 15 g 5 g 3 g 3 g szczypta 35 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
5 dzień dekady			
Zupa	Zupa z fasolki	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki	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 fasola cięta, żółta i zielona marchew kaszkka manna orkiszowa (gluten) koper	10g szczypta 5 g 60 g 25 g 15 g 5 g
Deser		Jabłko – 1 sztuka	ok 100 g
II Danie	<i>Łosoś z cytrynową nutą na parze, z sosem koperkowym z kolorowym ryżem Basmati</i>	<u>Metoda odróbki: para, gotowanie</u> filet z Łososia (ryba) * pieprz biały naturalna skórka z cytryny (np. suszona) sól nisko sodowa sos: śmietanka 18% z mleka - płynna masło klarowane z mleka mąka pszenna (gluten) wywar jarski (seler) koperek * przyprawy: pieprz czarny ryż basmati ryż dziki – do ozdoby	90 g szczypta szczypta szczypta 10 ml 3 g 3 g 15 ml 5 g szczypta 185 g 15 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	<i>Salata</i> <i>Brukselka gotowana ze złocistą bułeczką</i>	sałata sezonowa roszponka rzodkiewka kietki rzodkiewki jogurt naturalny z mleka koperek * przyprawy: sól, pieprz brukselka masło klarowane z mleka bułka tarta (gluten)	15 g 10 g 10 g 3 g 5 g 1 g szczypta 5 szt 5 g 2 g
Napój	<i>Woda niegazowana</i>	woda	200 ml

6 dzień dekady			
Zupa	Domowy rosół z makaronem jajecznym	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 (jajko, gluten)	300 ml 150 ml 65 g 35g 20g 20g 10g szczypta 15 g 5 g 50 g
Deser		Różowe winogrono - porcja	ok 75 g
II Danie	Leczo z cukinii z cieciorką i warzywami, z kaszą jaglaną	<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	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/deser	Surówka z kiszonej kapusty, z marchewką i jabłkiem	kiszona kapusta jabłko marchew por	25 g 15 g 15 g 5 g

	Marchewka oprószana	olej rzepakowy marchewka masło klarowane z mleka mąka pszenna pełnoziarnista (gluten)	10 g 20 g 5 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
7 dzień dekady			
Zupa	Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiowym i ziarnami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchew włoszczyzna (seler), mleko kokosowe groszek ptysiowy (jaja, gluten) do posypania: prażone pestki dyni i słonecznika * przyprawy: imbir, curry	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 80 g 20 g 10 g 10 g 10 g szczypta
Deser		Mandarynka Klementynka	1 szt.
II Danie	Naleśniki pszenno-gryczane z mięsnym farszem i sosem pieczarkowym	<u>Metoda obróbki: smażenie, duszenie</u> ciasto: mąka pszenna (gluten) i gryczana: 3/4-1/4 mleko 2,0% jajko olej rzepakowy zmielone mięso drobiowe – uprzednio ugotowane marchew cebula	40 g – łącznie 60 ml 15 g 5 g 90 g 25 g 10 g

		* 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	po szczypcie 25 g 10 g 5 g po szczypcie
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z kiszonych ogórków z jabłkiem i czerwoną cebulką Pieczony buraczek	kiszzone ogórki kwaśne jabłko czerwona cebula oliwa z oliwek tłoczona na zimno, nierafinowana prażone * nasiona słonecznika buraczek olej lniany	30 g 30 g 10 g 5 g 7 g 15 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
8 dzień dekady			
Zupa	Krupnik z kasz mieszanych z warzywami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa włoszczyzna mrożona – paski kasza jęczmienna - mazurska (gluten) * kasza jaglana koper i natka pietruszki olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypota 50 g 15 g 15 g 5 g 3 g
Deser		Gruszka – owoc z importu	1 szt.

II Danie	Dewolaj z piersi indyka z żółtym serem - pieczony zielone pure z ziemniaków	Metoda obróbki: gotowanie, pieczenie mięso z piersi indyka zmrożone masło 82% tł. z mleka ser tzw. żółty np. Gouda z mleka jajko bułka tarta (gluten) * przyprawy: pieprz ziółowy, sól nisko sodowa olej rzepakowy pure: ziemniaki brokuł jogurt naturalny z mleka sól nisko sodowa	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/deser	Surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem, ogórkiem i papryką Duszone mini marcheweczki z kukurydzą i sezamem	biała rzodkiew jabłko szczypior ogórek papryk czerwona olej lniany mini marcheweczki kukurydza olej rzepakowy nierafinowany sezam czarny i biały	10 g 10 g 3 g 5 g 10 g 3 g 35 g 15 g 5 g 7 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 g
9 dzień dekady			
Zupa	Barszcz ukraiński z fasolką	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew	300 ml 150 ml 50 g 35g

		<ul style="list-style-type: none"> - seler - 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 mleka * przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, majeranek, koperek 	<ul style="list-style-type: none"> 20g 20g 10g szczypta 25 g 60 g 30 g 30 g 5 g szczypta 5 g
Deser		Chrupiące plasterki jabłka - porcja	20 g
II Danie	Kotlet mielony z warzywami, pure z ziemniaków	<p>Metoda obróbki: pieczenie, parowanie</p> <p>mięso mielone mieszane: drobiowo-wieprzowe</p> <p>* popping z ziaren amarantusa</p> <p>cebula</p> <p>jajko</p> <p>włoszczyzna tarta (seler)</p> <p>* przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy, czarny pieprz, tymianek</p> <p>ziemniaki</p> <p>masło 82% tł. z mleka</p> <p>mleko 2% tł.</p> <p>koperek</p>	<ul style="list-style-type: none"> 90 g 5 g 15 g 20 g 25 g szczypta 200 g 5 g 5 ml 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Pieczone warzywa w sosie – po grecku	<p>marchew</p> <p>seler</p> <p>korzeń pietruszki</p> <p>por</p> <p>przecier pomidorowy</p> <p>* przyprawy: sól nisko sodowa, ziele angielskie, liść laurowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> 25 g 15 g 15 g 10 g 5 g szczypta
	Sałatka jabłkowa	<p>jabłko</p> <p>banan</p> <p>orzechy laskowe – prażone</p> <p>dressing:</p>	<ul style="list-style-type: none"> 30 g 25 g 10 g

		kwaśna śmietana z mleka sok z cytryny cukier trzcinowy	10 g kilka kropel szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
10 dzień dekady			
Zupa	Krem z zielonego groszku z orzechami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 *rozdrobnione prażone orzechy włoskie	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 25 g 3 g szczypta 10 g
Deser		Mango - porcja	ok 100 g
II Danie	Zapiekana ryba na talarkach ziemniaków	<u>Metoda obróbki: pieczenie, gotowanie</u> Miruna (ryba) jajko mąka pszenna (gluten) * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy ziemniaki pieczone w talarkach olej * przyprawy: mielona papryka słodka, sól nisko sodowa	90 g 15 g do oprószenia 200 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka Coleslaw	kapusta biała majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, jaja w proszku) * chrzan tarty	20 g 5 g 2 g

		cebula marchew sok z cytryny * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy,	5 g 10 g 2 g szczypta
	Brokuł na parze	brokuł	40 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

LATO

I dekada

LATO	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję Metoda obróbki (tylko dla II dania)	Gramatura poszczególnych składników
	1 dzień dekady		Dzieci szkolne
Zupa	Kremowa zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z ryżem	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa czosnek świeża bazylia świeże pomidory bez skóry ugotowany ziemniak * przyprawy: pieprz czarny, sól nisko sodowa wysokogatunkowa oliwa tłoczona na zimno pełnoziarnisty ryż - gotowany	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 2 g listek 80 g 30 g szczypta 5 g 30 g

Deser		Truskawki - porcja		ok 100 g
II Danie	Gulasz z łopatki z dodatkiem wołowiny z kaszą gryczaną	Metoda odróbki: gotowanie i duszenie mięso: łopatka i pręga wołowa – pokrojone w kostkę mąka żytnia (gluten) 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		90 g do oprószenia 10 g do smaku szczypta 200 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z młodej kapusty Kalarepka - duszona	młoda kapusta - szatkowana młoda cebulka młoda marchewka oliwa sok z cytryny * pieprz ziołowy kalarepka masło 82% tł. z mleka		30 g 10 g 15 g 5 g kilka kropel szczypta 60 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
2 dzień dekady				
Zupa	Zupa koperkowa z marchewką i zacierką	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa		300 ml 150 ml 45 g 35g 20g 20g 10g szczypta

		marchewka – tarta zacierka (jaja, gluten) natka pietruszki koper	20 g 15 g 5 g 15 g
Deser		Morela - sezonowa	2 szt.
II Danie	Kasza gryczana zapiekana z serem pstrąg z folii	<u>Metoda obróbki: gotowanie, pieczenie, parowanie</u> kasza * gryczana niepalona – ugotowana olej rzepakowy nierafinowany ser twarogowy z mleka chudy skrobia ziemniaczana masło 82% tł. z mleka tarta bułka (gluten) natka pietruszki * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz, pieprz ziołowy Pstrąg (ryba) – przygotowana na parze w folii * przyprawy: gałązki świeżego kopru, cytryna, sól nisko sodowa, pieprz ziołowy plasterki zmrożonego masła 82% tł. z mleka	100 g 5 g 50 g 3 g 5 g 3 g 3 g do smaku 90 g do smaku 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Mizeria ze świeżych ogórków z rzodkiewką Plasterki buraka – pieczone	ogórek zielony rzodkiewka jogurt naturalny z mleka koperek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz burak ćwikłowy - pieczony	25 g 15 g 5 g 3 g szczypta 50 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
3 dzień dekady			
Zupa	Zupa krem z kalafiora z ziarnami	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar:	300 ml 150 ml

		<ul style="list-style-type: none"> - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kalafior włoszczyzna (seler), mleko 2 % tł. żółtko jaja do posypania: prażone * pestki dyni i słonecznika * przyprawy: gałka muskatołowa natka pietruszki 	<ul style="list-style-type: none"> 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 20 g 10 g 10 g szczypta 3 g
Deser		Czereśnie - porcja	ok 100 g
II Danie	Naleśniki z serem i sosem truskawkowym	<p>Metoda obróbki: <u>smażenie</u> ciasto naleśnikowe: mąka orkiszowa (gluten) * mąka kukurydziana jajko woda mineralna gazowana mleko 2% tł. olej rzepakowy szczypta soli</p> <p>nadzienie: twarożek naturalny z mleka miód naturalny jagody lub borówki – świeże lub mrożone</p> <p>sos: jogurtu naturalny z mleka truskawki</p>	<ul style="list-style-type: none"> 30 g 15 g 20 g 50 ml 50 ml 5 g szczypta 100 g 5 g 50 g 25 g 50 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Salatka owocowa	Salatka owocowa – mix dostępnych owoców sezonowych sok z cytryny lub pomarańczy	80 g kilka kropel
	Marchew pieczona	marchew pieczona	20 g

Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
4 dzień dekady				
Zupa	Letni krupnik	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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		300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 30 g 20 g 20 g 10 g 3 g
Deser		Arbuz - porcja		ok 100 g
II Danie	Filet pieczony z piersi z anansem i pure z ziemniaków	<u>Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> filet z piersi kurczaka * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz, pieprz ziołowy plaster ananasa plaster tzw. żółtego sera z mleka pure: ziemniaki masło 82% tł. z mleka sól nisko sodowa		90 g szczypta 50 g 15 g 200 g 5 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/dser	Zielona sałatka z dresingiem	zielona sałata zielony ogórek kalarepa dresing: oliwa z oliwek nierafinowana lub inny olej aromatyzowany chili, kilka kropel soku z limonki/cytryny,		25 g 15 g 10 g 5 g

	Bób gotowany z masłem koperkowym	czosnek, sól himalajska – zblendowane nasiona bobu masło klarowane z mleka koperek		50 g 5 g 1 g
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
5 dzień dekady				
Zupa	Barszcz czerwony z koperkiem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa młody burak ćwikłowy z botwinką marchew seler naciowy * przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, koperek		300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 65 g 25 g 15 g szczypta 5 g
Deser		Porzeczki - porcja		ok 100 g
II Danie	Łosoś z rusztu z młodymi ziemniaczkami z koperkiem	<u>Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> filet z Łososia (ryba) oliwa sok z cytryny * przyprawy: pieprz, sól nisko sodowa młode ziemniaczki koperek		90 g do pokrojenia do pokrojenia szczypta 200 g 3 g
II Danie: Surówka/	Surówka z ogórka małosolnego i pomidorów	ogórek małosolny pomidor		25 g 25 g

Warzywa/deser		czerwona cebula olej lniany	5 g 5 g
	Młode marcheweczki, kalarepka i groszek – gotowane na parze	młode warzywa: marchewka, kalarepka, zielony ogórek	60 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
6 dzień dekady			
Zupa	Zupa krem z świeżych pomidorów	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa pomidory * przyprawy: gałka muskatołowa, pieprz ziółowy, sól nisko sodowa kleks kwaśnej śmietany z mleka	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g porcja 10 g
Deser		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Gołąbki z pęczakiem i młodym groszkiem w sosie pomidorowym	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> młoda włoska kapusta zielony groszek (ugotowany) kasza pęczak (gluten) olej cebula bulion warzywny (seler) koncentrat pomidorowy oliwa mąka pszenna krupczatka (gluten) * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz, oregano	2 liście 60 g 160 g 5 g 20 g 50 ml 20 g 5 g 3 g szczypta

II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Młoda marchewka z pasternakiem duszona na maśle	młoda marchew i pasternak masło klarowane z mleka listki rukoli	45 g 5 g kilka sztuk
	Zielony ogórek – do schrupania	słupki zielonego ogórka	50 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
7 dzień dekady			
Zupa	Zupa brokułowa z grzankami ziołowymi (wyrób własny)	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z mleka młode warzywa tarte: marchew, ziemniaki, pietruszka różyczki brokuła natka, koper *ziołowe grzanki z pieczywa żytniego razowego (gluten, mleko)	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 60 g 60 g 5 g 25 g
Deser		Brzoskwinia – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Kotlet Pożarskiego, z młodymi ziemniaczkami	<u>Metoda obróbki: smażenie</u> piersi drobiowe – mięso siekane żółtko jaja czerstwa bułka pszenna namoczona w mleku (gluten, mleko) natka pietruszki * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz olej - do smażenia jajko – do panierowania	90 g 20 g porcja 3 g szczypta 5 g 15 g

		czerstwe pieczywo – paseczki do panierowania (gluten)	ok 25 g
		młode ziemniaczki sól nisko sodowa masło z mleka koperek	200 g szczypta 5 g 2 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Salata z zielonym ogórkiem	sałata masłowa zielony ogórek jogurt naturalny śmietana koperek sól nisko sodowa, * pieprz czarny	30 g 20 g 10 g 3 g 5 g do smaku
	Kolba kukurydzy	kukurydza gotowana na parze	½ kolby
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
8 dzień dekady			
Zupa	Zupa marchewkowa z kaszką manną orkiszową i koperkiem	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka – tarta kaszka manna orkiszowa (gluten) koper	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 65 g 20 g 5 g
Deser		Maliny - porcja	ok 100 g
II Danie	Swojski kociółek – na bogato	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> bób	40 g

		soczewica czerwona kukurydza por seler 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	30 g 25 g 15 g 10 g 20 g 20 g 10 g 5 g 3 g szczypta
		kasza kuskus (gluten) olej rzepakowy sól nisko sodowa	200 g 3 g szczypta
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Surówka z ogórków	zielony ogórek kiszony ogórek szczypiorek * przyprawy: sól, pieprz oliwa z oliwek nierafinowana	25 g 25 g 5 g szczypta 5 g
	Mix warzyw na parze	mix warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł)	60 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
9 dzień dekady			
Zupa	Zupa z kalarepki z koperkiem	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta

		masło 82% tł. z mleka marchew kalarepa groszek zielony koper	5 g 25 g 50 g 15 g 5 g
Deser	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa z owoców sezonowych - porcja	100 g
II Danie	Medalion drobiowy pieczony z ziołami	<u>Metoda obróbki: pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym</u> mięso drobiowe * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy, tymianek, natka pietruszki, susz warzyw – jarzynka, bez dodatków olej rzepakowy	90 g szczypta 3 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Letni zielnik	sałaty sezonowe – mix różnych szczypior zielony ogórek rzodkiewka sok z cytryny jogurt naturalny z mleka drobno posiekane zioła: mięta, pietruszka, koper	25 g 5 g 15 g 15 g kilka kropel 5 g 5 g
	Buraczek i kalarepka – pieczone	buraczek i kalarepka – pieczone plasterki	40 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
10 dzień dekady			
Zupa	Aromatyczna zupa	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta

		<p> pomidor bez skórki * czerwona soczewica karmelizowana cebula czosnek * przyprawy: oregano, imbir, gałka muskatołowa, sól nisko sodowa, pieprz biały, siekana świeża bazylija </p>	<p> 100 g 50 g 15 g 2 g po szczypcie 1 g </p>
Deser		Truskawki - porcja	ok 100 g
II Danie	Risotto śmietankowe z kurczakiem	<p> <u>Metoda obróbki: duszenie</u> ryż Arborio filet z kurczaka zielony groszek kolorowe strąki papryki czerwona cebula masło 82 %tł z mleka śmietana 36% tł z mleka bulion z warzyw (seler) * przyprawy: sól nisko sodowa, chili </p>	<p> 200 g 90 g 15 g 25 g 15 g 10 g 10 ml ok 100 ml szczypta </p>
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	<p>Surówka z rzodkiewką i ogórkiem</p> <p>Bób ze złocistą bułeczką</p>	<p> rzodkiewka zielony ogórek jogurt naturalny z mleka koperek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz </p> <p> bób – gotowane ziarna masło klarowane z mleka tarta bułka (gluten) </p>	<p> 25 g 15 g 5 g 3 g szczypta </p> <p> 50 g 3 g 2 g </p>
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

LATO

II dekada

	Opis dania	Skład: składniki na jedną porcję	Gramatura
--	------------	----------------------------------	-----------

LATO		Metoda obróbki (tylko dla II dania)		poszczególnych składników
	1 dzień dekady			Dzieci szkolne
Zupa	Letnik warzywny z dodatkiem bobu	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa kwaśna śmietana z mleka bób jarzyny tarte: kalarepka, marchewka, seler naciowy, natka pietruszki * grzanki z pieczywa pełnoziarnistego (gluten)		300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 25 g 60 g 5 g 30 g
Deser		Maliny - porcja		ok 100 g
II Danie	Mintaj pieczony w folii młode ziemniaczki z gzikem	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> filet z Mintaja (ryba) masło klarowane z mleka gałązka kopru * przyprawy: sól himalajska różowa, pieprz ziołowy młode ziemniaki pieczone w łupinie gzik: ser twarogowy z mleka szczypiorek jogurt naturalny z mleka		90 g 5 g gałązka do smaku 200 g 30 g 5 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Bukiet warzyw – na parze Zielona sałata z jogurtem	mix warzyw sezonowych przygotowanych na parze zielona sałata małosolny ogórek pomidor jogurt naturalny z mleka		50 g 25 g 15 g 10 g 5 g

		koperek * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz biały		3 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda		200 ml
2 dzień dekady				
Zupa	Zupa koperkowa z grysikiem	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa koper marchewka tarta grysik (gluten) olej rzepakowy		300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 20 g 10 g 15 g 5 g
Deser		Truskawki - porcja		ok 100 g
II Danie	Kotleciki drobiowe w sezamie młode ziemniaczki z koperkiem	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> mięso z kurczaka jaja kurze mąka pszenna (gluten) sezam olej rzepakowy ziemniaki koperek		90 g 15 g do oprószenia 5 g 5 g 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Duszona młoda marchewka Letnia surówka	marchew masło klarowane z mleka bób gotowany kwaśne jabłko		50 g 5 g 20 g 10 g 10 g

		ogórek małosolny dymka nierafinowany olej rzepakowy	3 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
3 dzień dekady			
Zupa	Lekka zupa z warzywami z dodatkiem Łososia	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa por młody ziemniaki - kostka mleko 2% tł. natka pietruszki Łosoś wędzony - brzuszki (ryba)	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 50 g 80 g 10 ml 3 g 25 g
Deser		Morela	2 szt.
II Danie	Pierogi z owocami sezonowymi	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> ciasto: mąka orkiszowa pełnoziarnista (gluten), ciepła woda, olej rzepakowy, jajo , szczypta soli nisko sodowej nadzienie: owoce sezonowe złocista bułeczka: bułka tarta (gluten) masło klarowane z mleka	100 g 75 g 5 g 10 g farsz
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Salatka owocowa z truskawek z bananem i jabłkiem Młoda marchewka – duszona na maśle	sałatka: truskawki, banan, jabłko sok z cytryny – do skropienia marchew	60 g do skropienia 40 g

		masło 82% tł. mlecznego	5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
4 dzień dekady			
Zupa	Rosół z lanymi kluseczkami	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa marchewka – kostka natka pietruszki lane kluseczki – wyrób własny (jajko, gluten)	300 ml 150 ml 65 g 35g 20g 20g 10g szczypta 15 g 5 g 50 g
Deser		Czereśnie - porcja	ok 100 g
II Danie	Gołąbki z młodej kapusty w sosie pomidorowym	<u>Metoda obróbki: duszenie</u> kapusta karbowana farsz: wieprzowina jaja kurze kajzerka (gluten) ryż paraboliczny pełnoziarnisty * przyprawy: sól ziołowa nisko sodowa, pieprz biały sos: wywar jarski (seler) przecier pomidorowy – passata mielone * siemię lniane młode ziemniaki masło 82% tł. z mleka koper	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/deser	Salatka ze świeżych pomidorów z sosem winegret i kielkami	<p> pomidory wstążki marchwi sos winegret – wyrób własny (<i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *zioła prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i>) * kiełki słonecznika lub rzodkiewki </p>	<p> 55 g 15 g 5 g 5 g </p>
	Brokuł - na parze	<p> Brokuł na parze masło 82% tł. z mleka </p>	<p> 40 g 5 g </p>
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
5 dzień dekady			
Zupa	Zupa wiśniowa z mini makaronikami	<p> woda wiśnie skrobia ziemniaczana naturalny, zagęszczony sok jabłkowy makaron z pszenicy Durum (gluten) </p>	<p> 120 ml 80 g 15 g 10 g 45 g </p>
Deser		Arbuz – porcja	ok 100 g
II Danie	Filet z morszczuka pieczony z warzywami	<p> <u>Metoda obróbki: pieczenie</u> filet z Morszczuka – bez skóry (ryba) cebula marchew pietruszka seler pomidor bez skóry cukinia olej rzepakowy * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy </p> <p> kasza gryczana - niepalona olej rzepakowy </p>	<p> 90 g 5 g 30 g 20 g 15 g 20 g 20 g 7 g szczypta </p> <p> 200 g 3g </p>
II Danie: Surówka/	Salata sezonowa z miętą	<p> sałata sezonowa jabłko </p>	<p> 35 g 15 g </p>

Warzywa/deser		zielony ogórek jogurt naturalny z mleka * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz świeża mięta - liście	15 g 5 g 2 g
	Kalafior blanszowany	kalafior	50 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
6 dzień dekady			
Zupa	Letnia zupa pomidorowa z marchewką i ryżem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuшка, pręga wołowa włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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	300 ml 150 ml 65 g 35g 20g 20g 10g szczypta 45 g 15 g 5 g 50 g
Deser		Brzoskwinia – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Małe, młode ziemniaczki z serowym sosem i wędzoną szynką	<u>Metoda obróbki: gotowanie, duszenie</u> ziemniaczki z wody wywar jarski (seler) kremowy serek z mleka tzw. żółty ser dojrzewający z mleka żółtko jaja * przyprawy: pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa * szynka surowa dojrzewająca	120 g ok 50 ml 35 g 25 g 20 g szczypta plaster
II Danie:	Surówka z białej kapusty	młoda kapusta - szatkowana	30 g

Surówka/ Warzywa/deser	marcheweczka oprószana	młode cebulki młode marchewki oliwa kiszony ogórek sok z cytryny * pieprz czarny marchew masło klarowane z mleka mąka pszenna pełnoziarnista - gluten	10 g 15 g 5 g 10 g kilka kropel szczypta kolba 5 g szczypta
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
7 dzień dekady			
Zupa	Flaczki jarskie z młodych warzyw	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa masło 82% tł. z mleka warzywa tarte: marchew ziemniaki kalarepa groszek zielony natka, koper naleśniki krojone w paseczki (jajo, gluten)	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 80 g 3 g 50 g
Deser		Jabłko – 1 szt.	1 sztuka
II Danie	Pieczone podudzia z kurczaka z młodymi ziemniaczkami w ziołach	<u>Metoda obróbki: pieczenie</u> udo z kurczaka	90 g

		olej rzepakowy * przyprawy: sól nisko sodowa, słodka papryka, pieprz ziołowy, młode ziemniaczki – całe masło klarowane z mleka dopieczone na ruszcie z dodatkiem ziół: świeżego tymianku, kopru, rozmarynu	5 g szczypta 200 g 10 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/dese	Mizeria z kielkami	zielony ogórek jogurt naturalny+śmietana z mleka koper dowolne * kielki * przyprawy: sól różowa – himalajska, pieprz	50 g 10 g 2 g 5 g
	Glazurowana marchewka na maśle	marchewka masło klarowane z mleka	30 g 3 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
8 dzień dekady			
Zupa	Botwinka z jajkiem	wywar (woda, warzywa, przyprawy) włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa botwinka koper zielony ogórek – tarty jajo	300 ml 150 ml 35g 20g 20g 10g szczypta 60 g 15 g 20 g 60 g
Deser		Śliwka sezonowa - porcja	ok 100 g
II Danie	Knedle z sera twarogowego	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u>	

	z sosem morelowym lub truskawkowym	ciasto: mąka orkiszowa (gluten) , skrobia ziemniaczana, kasza manna (gluten), białko jaja , twaróg z mleka sól nisko sodowa olej rzepakowy sos owocowy: mleko 0,5 % tł śmietana 30% tł z mleka żółtko jaja wybrane owoce	150 g 60 g szczypta 5 g 25 ml 15 ml 20 g 80 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Sałatka owocowa z prażonymi wiórkami kokosowymi	z owoców sezonowych prażone wiórki koksowe (orzech) płatkami migdałowymi (orzech)	100 g 5 g 5 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
9 dzień dekady			
Zupa	Kolorowa zupa	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - 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 kasza manna orkiszowa (gluten) natka pietruszki	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 80 g 15 g 5 g
Deser		Czereśnie - porcja	ok 100 g

II Danie	Dewolaj z piersi indyka z żółtym serem - pieczony z kluskami śląskimi	Metoda obróbki: <u>gotowanie, pieczenie</u> mięso z piersi indyka zmrożone masło 82% tł. z mleka ser tzw. żółty np. Gouda z mleka jajko bułka tarta (gluten) * przyprawy: pieprz ziółowy, sól nisko sodowa olej rzepakowy kluski śląskie: ugotowane ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jajo szczypta soli nisko sodowej olej rzepakowy	90 g 3 g 10 g 15 g 10 g po szczypcie 5 g 200 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Fasolka szparagowa na parze Surowe marchewki, kalarepka, ogórek małosolny – do schrupania	fasolka masłowa na parze mało klarowane z mleka marchew kalarepa ogórek małosolny	50 g 5 g 20 g 20 g 1 szt.
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml
10 dzień dekady			
Zupa	Kapuśniaczek z włoskiej kapusty z pomidorami i koperkiem	wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy) mięso drobiowe: tuszka włoszczyzna na wywar: - marchew - seler - korzeń pietruszki - cebula * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa olej rzepakowy kapusta włoska marchew	300 ml 150 ml 50 g 35g 20g 20g 10g szczypta 5 g 60 g 25 g

		ziemniaki pomidory bez skóry koper	30 g 25 g 5 g
Deser		Jagoda / borówka - porcja	ok 100 g
II Danie	Makaron z truskawkami i serem	<u>Metoda obróbki: gotowanie</u> makaron z pszenicy Durum (gluten) truskawki świeże (opcjonalnie mrożone) ser twarogowy z mleka - półtłusty jogurt naturalny z mleka cukier trzcinowy	200 g 50 g 35 g 20 g 5 g
II Danie: Surówka/ Warzywa/deser	Mus z brzoskwiń (lub moreli) jabłka z rodzynekami Zielony ogórek - słupki	Brzoskwinie (lub morele) prużone jabłko prużone rodzynki (dwutlenek siarki) * przyprawa: goździk zielony ogórek	30 g 30 g 15 g 25 g
Napój	Woda niegazowana	woda	200 ml

