

## JESIEŃ

### I dekada

| JESIEŃ                                 | Opis dania  | Skład: składniki na jedną porcję<br>Metoda obróbki (tylko dla II dania)  |  | Gramatura poszczególnych składników   |
|--|---|--|--|---|
|  | <b>1 dzień dekady</b>                                     |  |  | <b>Dzieci szkolne</b>   |
| Zupa                                   | <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b>                        | wywar (woda, warzywa, przyprawy)<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>kiszony ogórek<br>ziemniaki<br>natka pietruszki<br>* przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy |  | 300 ml<br>150 ml<br><br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br><br>szczypta<br>65 g<br>25 g<br>3 g<br>szczypta |
| Deser                                  |   | Jabłko – 1 szt.  |  | 1 sztuka  |
| II Danie                               | <b>Polędwiczki wieprzowe duszone z suszonymi śliwkami</b> | Metoda obróbki: duszenie, gotowanie<br>polędwiczki wieprzowe<br>tarta włoszczyzna ( <b>seler</b> )<br>śliwki suszone ( <b>dwutlenek siarki</b> )<br>oliwa<br>mąka <b>pszenna</b> Krupczatka ( <b>gluten</b> )<br>śmietanka z <b>mleka</b><br><br>kasza <b>jęczmienna (gluten)</b> lub gryczana niepalona<br>olej rzepakowy               |  | 90 g<br>20 g<br>3 szt<br>5 g<br>3 g<br>15 ml<br><br>200 g   |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka z kiszonej kapusty z buraczkiem</b>            | kiszona kapusta<br>jabłko – tarte<br>burak pieczony – tarty  |  | 30 g<br>7 g<br>7 g  |

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

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| Warzywa/deser         | <b>Surówka z pomidora i papryki z cebulką szalotką</b> | <p> pomidor<br/> papryka – strąk<br/> cebula szalotka<br/> olej rzepakowy nierafinowany<br/> natka pietruszki<br/> prażone *nasiona słonecznika </p>   | <p> 20 g<br/> 15 g<br/> 5 g<br/> 3 g<br/> 3 g<br/> 10 g </p>   |
| Napój                 | <b>Woda niegazowana</b>                                | woda   | 200 ml   |
| <b>3 dzień dekady</b> |  |  |  |
| Zupa                  | <b>Rosół z domowym makaronem i natką pietruszki</b>    | <p> wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br/> mięso drobiowe: tuшка, pręga wołowa<br/> włoszczyzna na wywar:<br/> - marchew<br/> - <b>seler</b><br/> - korzeń pietruszki<br/> - cebula<br/> * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy,<br/> pieprz czarny, sól nisko sodowa<br/> marchewka – kostka<br/> natka pietruszki<br/> domowy makaron 4-jajeczny (<b>jajko, gluten</b>) </p> | <p> 300 ml<br/> 150 ml<br/> 65 g<br/> 35g<br/> 20g<br/> 20g<br/> 10g<br/> szczypta<br/> 15 g<br/> 5 g<br/> 50 g </p> |
| Deser                 |  | Arbuz - porcja   | ok 100 g   |
| II Danie              | <b>Pieczony klops drobiowy</b>                         | <p> <u>Metoda obróbki: pieczenie, duszenie</u><br/> mięso mielone drobiowe<br/> <b>jajo</b><br/> kasza manna (<b>gluten</b>)<br/> piana z białka (<b>jajo</b>)<br/> natka pietruszki<br/> podduszona cebulka<br/> * przyprawy: sól nisko sodowa i pieprz </p>  | <p> 70 g<br/> 40 g<br/> 15 g<br/> 2 łyżki<br/> 5 g<br/> 10 g<br/> szczypta </p>                                      |

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

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <b>mleko</b> 0,5 % tł<br>śmietana 30% tł z <b>mleka</b><br>żółtko <b>jaja</b><br>wanilia – laska (ziarenka do smaku), cynamon<br>skrobia kukurydziana<br>cukier   | 25 ml<br>15 ml<br>20 g<br>szczypta –<br>aromat<br><br>3 g<br>5 g  |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka z selera, marchewki i brzoskwiń z rodzynekami</b><br><br><b>Prażone talarki z marchewki</b> | <b>seler</b><br>marchew<br>brzoskwinia<br>rodzynki ( <b>dwutlenek siarki</b> )<br><br>marchew   | 30 g<br>20 g<br>15 g<br>7 g<br><br>45 g   |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>  | woda  | 200 ml  |
| <b>5 dzień dekady</b>                  |  |   |   |
| Zupa                                   | <b>Kapuśniak z kiszonej kapusty z mięsną wkładką</b>   | wywar (woda, warzywa, przyprawy, mięso)<br>łopatka<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>kiszona kapusta<br>ziemniaki - kostka<br>tarta marchewka<br>cebula<br>*kminek<br>mięso (rozdrobnione) – z wywaru | 300 ml<br>30 g<br>150 ml<br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br>15 g<br><br>szczypta<br>80 g<br>80 g<br>10 g<br>5 g<br>szczypta<br>30 g |

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

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

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Zupa                                   | <b>Barszcz ukraiński z fasolą</b>                                 | wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br>mięso drobiowe: tuszka<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>włoszczyzna – paski<br>burak ćwikłowy gotowany w wywarze<br>fasola biała - Jaś<br>ziemniaki<br>kapusta karbowana lub pekinka<br>* przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz,<br>majeranek,<br>koperek<br>* kiełki lucerny | 300 ml<br>150 ml<br>50 g<br><br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br>szczypta<br><br>25 g<br>60 g<br>30 g<br>30 g<br>15 g<br>szczypta<br><br>5 g<br>10 g |
| Deser                                  |   | Brzoskwinia – 1szt.   | ok 100 g  |
| II Danie                               | <b>Bitki wieprzowe duszone z marchewką</b>                        | <u>Metoda obróbki: duszenie</u><br>bitki wieprzowe<br>mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista ( <b>gluten</b> )<br>* przyprawy: pieprz, pieprz ziołowy, naturalne zioła<br>prowansalskie, sól nisko sodowa<br>marchewka<br>cebula - biała<br><br>kasza <b>jęczmienna (gluten)</b><br>olej rzepakowy<br>sól himalajska - różowa   | 90 g<br>5 g<br>szczypta<br><br>35 g<br>15 g<br><br>200 g<br>3 g<br>szczypta   |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Fasolka szparagowa z masłem</b><br><br><b>Surówka Coleslaw</b> | fasolka szparagowa na parze<br>masło 82% tł. z <b>mleka</b><br><br>kapusta biała<br>majonez (woda, olej roślinny, ocet, sól, <b>jaja</b> w proszku)   | 35 g<br>3 g<br><br>20 g<br>5 g  |



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

**9 dzień dekady**

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

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

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

## JESIEŃ

### II dekada

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**ZIMA**

**I dekada**

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



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

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- seler</li> <li>- korzeń pietruszki</li> <li>- cebula</li> <li>* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</li> <li>ziemniaki</li> <li>śmietana 18% tł. z <b>mleka</b></li> <li>natka pietruszki</li> </ul> | <p>20g<br/>20g<br/>10g</p> <p>szczypta<br/>30 g<br/>10 g<br/>10 g</p>                   |
| Deser                                  |  | Melon - porcja  | 75 g  |
| II Danie                               | <b>Schab duszony z warzywami</b>   | <p><u>Metoda obróbki: duszenie</u></p> <p>schab - porcja<br/>marchew<br/>korzeń pietruszki<br/>por<br/>olej rzepakowy<br/>* przyprawy: słodka papryka, pieprz, zioła prowansalskie<br/>ziemniaki<br/>śmietana 12 % tł z <b>mleka</b><br/>koperek</p>  | <p>90 g<br/>30 g<br/>30 g<br/>5 g<br/>5 g</p> <p>szczypta<br/>200 g<br/>3 g<br/>2 g</p> |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <p><b>Fasolka szparagowa</b></p> <p><b>Surówka z białej rzodkwi z jabłkiem</b></p> | <p>żółta fasola szparagowa - na parze<br/>olej rzepakowy nierafinowany</p> <p>rzodkiew<br/>marchew<br/>jabłko<br/>jogurt naturalny z <b>mleka</b><br/>* ziarna słonecznika – uprzednio uprażone</p>   | <p>50 g</p> <p>20 g<br/>25 g<br/>20 g<br/>5 g<br/>5 g</p>                               |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>  | woda  | 200 ml  |
| <b>3 dzień dekady</b>                  |  |   |   |
| Zupa                                   | <b>Zupa pieczarkowa z zacierkami</b>   | wywar (woda, warzywa, przyprawy)<br>włoszczyzna na wywar:   | <p>300 ml<br/>150 ml</p>  |

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

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | woda   |   |
| <b>4 dzień dekady</b>                  |  |  |   |
| Zupa                                   | <b>Zupa z kalarepki z grzankami razowymi</b> | wywar (woda, warzywa, przyprawy)<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>kalarepka<br>tarta marchewka<br><b>mleko</b> 3,2% tł.<br>* przyprawy: pieprz ziołowy, natka pietruszki<br>grzanki <b>żytnie</b> razowe ( <b>gluten</b> ) | 300 ml<br>150 ml<br><br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br><br>szczypta<br>70 g<br>25 g<br>10 ml<br>szczypta<br>30 g |
| Deser                                  |  | Kiwi – 1 sztuka  | 1 sztuka  |
| II Danie                               | <b>Pyszne risotto</b>                        | <u>Metoda obróbki: duszenie</u><br>ryż Arborio<br>fasola czerwona<br>kukurydza<br>ciecierzyca<br>cukinia<br>żółta papryka<br>olej rzepakowy<br>cebula<br>czosnek<br>*przyprawy: zioła prowansalskie<br>wywar jarski ( <b>seler</b> )   | 150 g<br>30 g<br>15 g<br>20 g<br>20 g<br>15 g<br>5 g<br>10 g<br>3 g<br>szczypta<br>ok 75 ml                   |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka z rzodkiewki z kiełkami</b>       | rzodkiewka<br>olej rzepakowy tłoczony na zimno, nieoczyszczony<br>kiełki rzodkiewki<br>prażone <b>orzechy</b> laskowe  | 30 g<br>5 g<br>10 g<br>10 g   |

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

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

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

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



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

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

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

## ZIMA

### II dekada

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | * przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>włoszczyzna mrożona – krajanka „w zapałkę” ( <b>seler</b> )<br>jogurt naturalny z <b>mleka</b><br>olej rzepakowy tłoczony na zimno, nierafinowany   | szczypta<br>80 g<br>10 g<br>5 g  |
| Deser                                  |  | Ananas - porcja  | ok 100 g   |
| II Danie                               | <b>Ratatuja</b><br>- warzywa krojone w krążki lub półplasterki<br>w gęstym pomidorowo-ziółtym sosie<br><br><b>z żółtym ryżem Basmati</b> | <u>Metoda obróbki: duszenie</u><br>bakłażan<br>cukinia<br>kolorowe papryki<br>kolorowe cebule<br>pomidory w kawałkach w sosie pomidorowym<br>oliwa z oliwek nierafinowana<br>świeży lub *suszony tymianek<br>świeży lub *suszony tymianek rozmaryn<br>świeża lub *suszona natka pietruszki<br>czosnek<br>sól morską nisko sodową<br>* przyprawy: pieprz czarny, zioła prowansalskie<br><br>ryż Basmati gotowany w kurkumie<br>sól nisko sodowa | 50 g<br>50 g<br>40 g<br>25 g<br>40 g<br>15 g<br>½ łyżeczki<br>½ łyżeczki<br>½ łyżeczki<br>½ łyżeczki<br>2 g<br>szczypta<br><br>200 g<br>szczypta |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Bukiet warzyw na parze</b><br><br><b>Słupki marchwi – do schrupania</b>   | Bukiet warzyw: brokuł, kalafior, marcheweczki, pasternak<br>skropione olejem lnianym<br><br>słupki marchwi   | 65 g<br><br>45 g   |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>  | woda   | 200 ml   |
| <b>2 dzień dekady</b>                  |  |  |  |
| Zupa                                   | <b>Pomarańczowy krem z dyni z ziarnami</b>   | wywar (woda, warzywa, przyprawy)<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew   | 300 ml<br>150 ml<br><br>35g  |

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

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

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

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



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

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

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

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <b>8 dzień dekady</b>                  |  |   |  |  |
| Zupa                                   | <b>Krem z burków na Azjatycką nutę</b>                               | <p>wywar (woda, warzywa, przyprawy)<br/> włoszczyzna na wywar:<br/> - marchew<br/> - <b>seler</b><br/> - korzeń pietruszki<br/> - cebula<br/> * przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy,<br/> pieprz czarny, sól nisko sodowa<br/> buraki pieczone<br/> ziemniaki – najlepiej słodkie bataty<br/> sok z pomarańczy – wyciskany lub 100%<br/> mleczko kokosowe<br/> * przyprawa: imbir<br/> prażone paseczki migdałów lub orzechy nerkowca (<b>orzechy</b>)</p> |  | <p>300 ml<br/> 150 ml<br/> 35g<br/> 20g<br/> 20g<br/> 10g<br/> szczypta<br/> 60 g<br/> 25 g<br/> 25 ml<br/> 10 g<br/> szczypta<br/> 10 g</p> |
| Deser                                  |  | Pomelo – porcja   |  | ok 100 g   |
| II Danie                               | <b>Paluszki 100% filet w panierce, z zielonym pure ziemniaczanym</b> | <p><u>Metoda odróbki: pieczenie</u><br/> paluszki <b>rybne</b> – 100% filet z Czerniaka / Dorsza<br/> <b>jajko</b><br/> panierka – tarta bułka (<b>gluten</b>)<br/> *przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz</p> <p>ziemniaki pure<br/> gotowane pure z brokuła<br/> masło 82% tł z <b>mleka</b><br/> sól nisko sodowa</p>  |  | <p>80 g<br/> 10 g<br/> 10 g<br/> szczypta<br/> 200 g<br/> 25 g<br/> 5 g<br/> szczypta</p>  |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Duszona marchewka z groszkiem</b>                                 | <p>marchewka<br/> groszek<br/> masło klarowane z <b>mleka</b><br/> mąka krupczatka z <b>pszenicy (gluten)</b><br/> <b>sezam</b></p>   |  | <p>40 g<br/> 25 g<br/> 5 g<br/> 3 g<br/> 5 g</p>   |
|  | <b>Surówka z kiszonych ogórków z cebulką</b>                         | kiszzone ogórki   |  | 30 g   |

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

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

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

## WIOSNA

### I dekada

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

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   | pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>olej rzepakowy<br>kapusta włoska<br>marchew<br>ziemniaki<br>koper  |  | 5 g<br>60 g<br>25 g<br>30 g<br>5 g   |
| Deseer                                 |   | Kiwi – 1 szuka  |  | 1 szuka  |
| II Danie                               | <b>Potrawka drobiowa w białym sosie z warzywami i pełnoziarnistym ryżem</b>           | <u>Metoda odróbki: duszenie/gotowanie</u><br>mięso drobiowe – gotowane w wywarze<br>pierś indycza – duszona z warzywami<br>marchew<br><b>seler</b><br>por<br>groszek zielony<br>wywar warzywny ( <b>seler</b> )<br>mąka <b>pszenna (gluten)</b><br>śmietana 12% tł. z <b>mleka</b><br>masło 82% tł. z <b>mleka</b><br>ryż pełnoziarnisty - gotowany |  | 50 g<br>40 g<br>25 g<br>10 g<br>15 g<br>20 g<br>100 ml<br>7 g<br>8 g<br>3 g<br>200 g |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka z czerwonej kapusty z burakiem i jabłkiem</b><br><br><b>pieczony seler</b> | czerwona kapusta<br>pieczony burak<br>jabłko<br>z ziołową oliwą:<br>nierafinowany olej rzepakowy, rukola, pestki słonecznika,<br>szczypta soli nisko sodowej<br><br>pieczony seler  |  | 20 g<br>10 g<br>15 g<br>10 g<br><br>50 g   |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>   | woda  |  | 200 ml   |
| <b>2 dzień dekady</b>                  |   |   |  |  |
| Zupa                                   | <b>Zupa z warzywami i rybą</b>  | wywar (woda, warzywa, przyprawy)<br>włoszczyzna na wywar:   |  | 300 ml<br>150 ml   |



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

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

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

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

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

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | olej rzepakowy<br>cebula szalotka<br>mielony grzyb leśny – <i>dla smaku (opcjonalnie)</i><br>*kasza jaglana<br>sól nisko sodowa<br>olej rzepakowy  | 5 g<br>5 g<br>2 g<br>200 g<br>szczypta<br>3 g  |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka z kiszonej kapusty</b>                             | kiszona kapusta<br>jabłko – tarte<br>marchew – tarta<br>por – krążki<br>oliwa z oliwek nierafinowana   | 30 g<br>5 g<br>5 g<br>3 g<br>3 g   |
|  | <b>Mix warzyw na parze</b>                                    | mix warzyw na parze – marchew (krążki), kalafior, brokuł,<br>pasternak<br>oliwa z oliwek nierafinowana   | 50 g<br>3 g  |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>                                       | woda   | 200 ml   |
| <b>7 dzień dekady</b>                  |   |  |  |
| Zupa                                   | <b>Zupa szczawiowa z grzankami wieloziarnistymi i jajkiem</b> | wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br>mięso drobiowe: tuszka<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>szczaw<br>ziemniaki<br>marchew tarta<br>śmietana 12% tł. z <b>mleka</b><br><b>jajko</b><br>grzanki <b>pszenne *wieloziarniste (gluten)</b> | 300 ml<br>150 ml<br>50 g<br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br>szczypta<br>50 g<br>20 g<br>10 g<br>10 g<br>60 g<br>60 g |

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

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



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

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

## WIOSNA

## II dekada

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

|                       |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|
| Warzywa/deser         | <b>Różyczki brokuła na parze z oliwą</b>                  | marchewka<br>brokuł<br>oliwa z oliwek   | 15 g<br>50 g<br>3 g   |
| Napój                 | <b>Woda niegazowana</b>                                   | woda  | 200 ml  |
| <b>2 dzień dekady</b> |   |   |   |
| Zupa                  | <b>Kapuśniak z kiszonej kapusty</b>                       | wywar (woda, warzywa, przyprawy)<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>kiszona kapusta<br>ziemniaki - kostka<br>tarta marchewka<br>cebula<br>*kminek  | 300 ml<br>150 ml<br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br>szczypta<br>60 g<br>50 g<br>10 g<br>5 g<br>szczypta |
| Deser                 |   | Banan – 1 sztuka  | ok 100 g  |
| II Danie              | <b>Duszona szynka w sosie własnym z kluskami śląskimi</b> | <u>Metoda odróbki: gotowanie i duszenie</u><br>mięso od szynki<br>maka <b>żytnia (gluten)</b><br>cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny,<br>sól nisko sodowa – pod koniec duszenia<br>kluski śląskie: ugotowane ziemniaki, skrobia ziemniaczana,<br><b>jajo</b> , szczypta soli nisko sodowej<br>olej rzepakowy | 90 g<br>do oprószenia<br>10 g<br>do smaku<br>szczypta<br>200 g<br>5 g                               |
| II Danie:             | <b>Surówka z pieczonego buraka z jabłkiem,</b>            | pieczony burak  | 45 g  |

|                           |  |  |   |
|---------------------------|--|--|---|
| Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>cebulką i sezamem</b>   | jabłko tarte ze skórką<br>cebulka<br>olej lniany<br>ziarno <b>sezamu</b>   | 25 g<br>5 g<br>3 g<br>3 g   |
|                           | <b>glazurowane marcheweczki</b>                                      | marcheweczki<br>masło klarowane z <b>mleka</b>   | 35 g<br>5 g   |
| Napój                     | <b>Woda niegazowana</b>  | woda   | 200 ml  |
| <b>3 dzień dekady</b>     |  |  |   |
| Zupa                      | <b>Zupa z cukinii</b>  | wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br>mięso drobiowe: tuшка<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>cukinia krojona w kostkę<br>marchewka tarta<br>* kaszka kukurydziana<br>* zioła prowansalskie<br>natka pietruszki | 300 ml<br>150 ml<br>50 g<br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br>szczypta<br>60 g<br>25 g<br>10 g<br>szczypta<br>5 g |
| Deser                     |  | Śliwki – owoc z importu  | 5 sztuk   |
| II Danie                  | <b>Filet pieczony z piersi z sosem słodko-kwaśnym z kaszą bulgur</b> | <u>Metoda odróbki: pieczenie i duszenie</u><br>mięso z piersi kurczaka – pieczone<br>przyprawy: szczypta soli i *pieprzu ziołowego<br>sos:<br>włoszczyzna mrożona – paski ( <b>seler</b> )<br>ananas plastry<br>cebula   | 90 g<br>szczypta<br>45 g<br>30 g<br>10 g  |

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

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   | * kielbasa drobiowa - podwędzana<br>śmietana 12% tł. z <b>mleka</b><br>* przyprawy: majeranek, ziele angielskie<br><b>jajo</b>   | 10 g<br>10 g<br>szczypta<br>60 g                          |
| Deser                                  |   | Pomelo - porcja  | 75 g  |
| II Danie                               | <b>Makaron tagliatelle z pesto z suszonych pomidorów</b>      | <u>Metoda obróbki: gotowanie – dot. makaronu, pesto – rozdrabnianie surowych składników</u><br>pesto:<br>suszone * pomidory, prażone * pestki słonecznika, <b>sezam</b> ,<br>czosnek, świeża bazylia (listek), nierafinowany olej<br>rzepakowy, sól nisko sodowa<br>makaron tagliatelle ( <b>gluten</b> )<br>ser podpuszczkowy (z <b>mleka</b> ) tzw. żółty, np. Gouda – tarty<br>do posypania dania lub typu Parmezan (z <b>mleka</b> ) | 45 g<br><br>160 g<br>15 g                                 |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka zielono-czerwona</b><br><br><b>Brokuł na parze</b> | czerwona papryka<br>ogórek kiszony<br>oliwa z oliwek<br>szczypior<br>koperek<br>*pieprz ziołowy do smaku<br><br>różyczki brokuła   | 25 g<br>15 g<br>5 g<br>3 g<br>3 g<br>szczypta<br><br>35 g |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>                                       | woda   | 200 ml  |
| <b>5 dzień dekady</b>                  |   |  |   |
| Zupa                                   | <b>Zupa z fasolki</b>   | wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br>mięso drobiowe: tuszka<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki   | 300 ml<br>150 ml<br>50 g<br><br>35g<br>20g<br>20g         |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | - cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>olej rzepakowy<br>fasola cięta, żółta i zielona<br>marchew<br>kaszkka manna <b>orkiszowa (gluten)</b><br>koper   | 10g<br>szczypta<br>5 g<br>60 g<br>25 g<br>15 g<br>5 g  |
| Deser                                  |  | Jabłko – 1 sztuka   | ok 100 g   |
| II Danie                               | <b>Łosoś z cytrynową nutą na parze, z sosem koperkowym z kolorowym ryżem Basmati</b> | Metoda odróbki: para, gotowanie<br>filet z <b>Łososia (ryba)</b><br>* pieprz biały<br>naturalna skórka z cytryny (np. suszona)<br>sól nisko sodowa<br>sos:<br>śmietanka 18% z <b>mleka</b> - płynna<br>masło klarowane z <b>mleka</b><br>mąka <b>pszenna (gluten)</b><br>wywar jarski ( <b>seler</b> )<br>koperek<br>* przyprawy: pieprz czarny<br><br>ryż basmati<br>ryż dziki – do ozdoby | 90 g<br>szczypta<br>szczypta<br>szczypta<br><br>10 ml<br>3 g<br>3 g<br>15 ml<br>5 g<br>szczypta<br><br>185 g<br>15 g |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Salata</b><br><br><b>Brukselka gotowana ze złocistą bułeczką</b>                  | sałata sezonowa<br>roszponka<br>rzodkiewka<br>kietki rzodkiewki<br>jogurt naturalny z <b>mleka</b><br>koperek<br>* przyprawy: sól, pieprz<br><br>brukselka<br>masło klarowane z <b>mleka</b><br>bułka tarta ( <b>gluten</b> )   | 15 g<br>10 g<br>10 g<br>3 g<br>5 g<br>1 g<br>szczypta<br><br>5 szt<br>5 g<br>2 g                                     |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>  | woda  | 200 ml   |



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>6 dzień dekady</b>                  |   |  |   |
| Zupa                                   | <b>Domowy rosół z makaronem jajecznym</b>                       | wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br>mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>marchewka – kostka<br>natka pietruszki<br>domowy makaron jajeczny – nitki ( <b>jajko, gluten</b> ) | 300 ml<br>150 ml<br>65 g<br><br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br>szczypta<br><br>15 g<br>5 g<br>50 g                     |
| Deser                                  |   | Różowe winogrono - porcja  | ok 75 g   |
| II Danie                               | <b>Leczo z cukinii z cieciorką i warzywami, z kaszą jaglaną</b> | <u>Metoda obróbki: duszenie, gotowanie</u><br>cukinia<br>pomidory krojone w sosie<br>mix papryk<br>fasolka szparagowa<br>kiszony ogórek<br>ciecierzyca<br>pieczarki<br>cebula<br>olej rzepakowy<br>* przyprawy: słodka papryka, czarny pieprz i ziołowy,<br>oregano, sól nisko sodowa<br>* kasza jaglana<br>olej rzepakowy<br>sól nisko sodowa   | 45 g<br>20 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>40 g<br>10 g<br>10 g<br>5 g<br>po szczypcie<br><br>200 g<br>5 g<br>szczypta |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka z kiszonej kapusty, z marchewką i jabłkiem</b>       | kiszona kapusta<br>jabłko<br>marchew<br>por  | 25 g<br>15 g<br>15 g<br>5 g   |

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

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

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| II Danie                               | <b>Dewolaj z piersi indyka z żółtym serem - pieczony zielone pure z ziemniaków</b>   | Metoda obróbki: gotowanie, pieczenie<br>mięso z piersi indyka<br>zmrożone masło 82% tł. z <b>mleka</b><br>ser tzw. żółty np. Gouda z <b>mleka</b><br><b>jajko</b><br>bułka tarta ( <b>gluten</b> )<br>* przyprawy: pieprz ziółowy, sól nisko sodowa<br>olej rzepakowy<br>pure:<br>ziemniaki<br>brokuł<br>jogurt naturalny z <b>mleka</b><br>sól nisko sodowa | 90 g<br>3 g<br>10 g<br>15 g<br>10 g<br>po szczypcie<br>5 g<br><br>150 g<br>50 g<br>5 g<br>1 g |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem, ogórkiem i papryką</b><br><br><b>Duszone mini marcheweczki z kukurydzą i sezamem</b> | biała rzodkiew<br>jabłko<br>szczypior<br>ogórek<br>papryk czerwona<br>olej lniany<br><br>mini marcheweczki<br>kukurydza<br>olej rzepakowy nierafinowany<br><b>sezam</b> czarny i biały   | 10 g<br>10 g<br>3 g<br>5 g<br>10 g<br>3 g<br><br>35 g<br>15 g<br>5 g<br>7 g                   |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>  | woda   | 200 g   |
| <b>9 dzień dekady</b>                  |  |  |   |
| Zupa                                   | <b>Barszcz ukraiński z fasolką</b>   | wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br>mięso drobiowe: tuszka<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew  | 300 ml<br>150 ml<br>50 g<br><br>35g   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>seler</b></li> <li>- korzeń pietruszki</li> <li>- cebula</li> <li>* przyprawy (<i>smak i aromat</i>): ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól nisko sodowa</li> <li>włoszczyzna – paski</li> <li>burak ćwikłowy</li> <li>fasola czerwona</li> <li>ziemniaki</li> <li>śmietana 9% z <b>mleka</b></li> <li>* przyprawy: sól nisko sodowa, sok z cytryny, czarny pieprz, majeranek, koperek</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>20g</li> <li>20g</li> <li>10g</li> <li>szczypta</li> <li>25 g</li> <li>60 g</li> <li>30 g</li> <li>30 g</li> <li>5 g</li> <li>szczypta</li> <li>5 g</li> </ul> |
| Deser                                  |  | Chrupiące plasterki jabłka - porcja  | 20 g  |
| II Danie                               | <b>Kotlet mielony z warzywami, pure z ziemniaków</b> | <p><u>Metoda obróbki: pieczenie, parowanie</u></p> <p>mięso mielone mieszane: drobiowo-wieprzowe</p> <p>* popping z ziaren amarantusa</p> <p>cebula</p> <p><b>jajko</b></p> <p>włoszczyzna tarta (<b>seler</b>)</p> <p>* przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziółowy, czarny pieprz, tymianek</p> <p>ziemniaki</p> <p>masło 82% tł. z <b>mleka</b></p> <p><b>mleko</b> 2% tł.</p> <p>koperek</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>90 g</li> <li>5 g</li> <li>15 g</li> <li>20 g</li> <li>25 g</li> <li>szczypta</li> <li>200 g</li> <li>5 g</li> <li>5 ml</li> <li>5 g</li> </ul>                |
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Pieczone warzywa w sosie – po grecku</b>          | <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"> <li>25 g</li> <li>15 g</li> <li>15 g</li> <li>10 g</li> <li>5 g</li> <li>szczypta</li> </ul>   |
|  | <b>Sałatka jabłkowa</b>                              | <p>jabłko</p> <p>banan</p> <p><b>orzechy</b> laskowe – prażone</p> <p>dressing:</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>30 g</li> <li>25 g</li> <li>10 g</li> </ul>  |

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

|       |                         |  |                                |
|-------|-------------------------|--|--------------------------------|
|       |                         | cebula<br>marchew<br>sok z cytryny<br>* przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziółowy, | 5 g<br>10 g<br>2 g<br>szczypta |
|       | <b>Brokuł na parze</b>  | brokuł   | 40 g                           |
| Napój | <b>Woda niegazowana</b> | woda   | 200 ml                         |
|       |                         |  |                                |

### LATO

#### I dekada

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

## LATO

### II dekada

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

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

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

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

|                       |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|
|                       |   | masło 82% tł. <b>mlecznego</b>  | 5 g   |
| Napój                 | <b>Woda niegazowana</b>                             | woda  | 200 ml  |
| <b>4 dzień dekady</b> |   |   |   |
| Zupa                  | <b>Rosół z lanymi kluseczkami</b>                   | wywar (woda, warzywa, mięso, przyprawy)<br>mięso drobiowe: tuszka, pręga wołowa<br>włoszczyzna na wywar:<br>- marchew<br>- <b>seler</b><br>- korzeń pietruszki<br>- cebula<br>* przyprawy ( <i>smak i aromat</i> ): ziele angielskie, liść laurowy,<br>pieprz czarny, sól nisko sodowa<br>marchewka – kostka<br>natka pietruszki<br>lane kluseczki – wyrób własny ( <b>jajko, gluten</b> )  | 300 ml<br>150 ml<br>65 g<br><br>35g<br>20g<br>20g<br>10g<br>szczypta<br><br>15 g<br>5 g<br>50 g                       |
| Deser                 |   | Czereśnie - porcja  | ok 100 g  |
| II Danie              | <b>Gołąbki z młodej kapusty w sosie pomidorowym</b> | <u>Metoda obróbki: duszenie</u><br>kapusta karbowana<br>farsz:<br>wieprzowina<br><b>jaja</b> kurze<br>kajzerka ( <b>gluten</b> )<br>ryż paraboliczny pełnoziarnisty<br>* przyprawy: sól ziołowa nisko sodowa, pieprz biały<br>sos:<br>wywar jarski ( <b>seler</b> )<br>przecier pomidorowy – passata<br>mielone * siemię lniane<br>młode ziemniaki<br>masło 82% tł. z <b>mleka</b><br>koper | liście<br><br>80 g<br>20 g<br>10 g<br>30 g<br>szczypta<br><br>20 ml<br>15 g<br>do zagęszczenia<br>200 g<br>3 g<br>2 g |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| II Danie:<br>Surówka/<br>Warzywa/deser | <b>Salatka ze świeżych pomidorów z sosem winegret i kielkami</b> | <p> pomidory<br/> wstążki marchwi<br/> sos winegret – wyrób własny (<i>oliwa z oliwek nierafinowana, ocet jabłkowy/sok z cytryny, *ziola prowansalskie, czosnek przeciśnięty przez praskę</i>)<br/> * kielki słonecznika lub rzodkiewki </p>  | <p> 55 g<br/> 15 g<br/> 5 g<br/> 5 g </p>  |
|  | <b>Brokuł - na parze</b>   | <p> Brokuł na parze<br/> masło 82% tł. z <b>mleka</b> </p>  | <p> 40 g<br/> 5 g </p>   |
| Napój                                  | <b>Woda niegazowana</b>  | woda  | 200 ml   |
| <b>5 dzień dekady</b>                  |  |   |  |
| Zupa                                   | <b>Zupa wiśniowa z mini makaronikami</b>                         | <p> woda<br/> wiśnie<br/> skrobia ziemniaczana<br/> naturalny, zagęszczony sok jabłkowy<br/> makaron z <b>pszenicy Durum (gluten)</b> </p>  | <p> 120 ml<br/> 80 g<br/> 15 g<br/> 10 g<br/> 45 g </p>  |
| Deser                                  |  | Arbuz – porcja  | ok 100 g   |
| II Danie                               | <b>Filet z morszczuka pieczony z warzywami</b>                   | <p> Metoda obróbki: pieczenie<br/> filet z Morszczuka – bez skóry (<b>ryba</b>)<br/> cebula<br/> marchew<br/> pietruszka<br/> seler<br/> pomidor bez skóry<br/> cukinia<br/> olej rzepakowy<br/> * przyprawy: sól nisko sodowa, pieprz ziołowy </p> <p> kasza gryczana - niepalona<br/> olej rzepakowy </p> | <p> 90 g<br/> 5 g<br/> 30 g<br/> 20 g<br/> 15 g<br/> 20 g<br/> 20 g<br/> 7 g<br/> szczypta </p> <p> 200 g<br/> 3g </p> |
| II Danie:<br>Surówka/                  | <b>Salata sezonowa z miętą</b>                                   | <p> sałata sezonowa<br/> jabłko </p>  | <p> 35 g<br/> 15 g </p>  |

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



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

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

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

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

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

