

PONIEDZIAŁEK 02/ 05/ 22r.

Zupa rosół z makaronem, warzywami i ziel. pietr. 188 kcal

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny** 8% (mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz

Potrawka z kurczaka z ryżem parabolicznym 220 kcal

Składniki: mięso drobiowe 51%, ryż parobiled 20%, fasolka szparagowa 9%, marchew 6%, groszek 5%, wywar 4,2%, (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza 3%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna** 2%, cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 03/ 05/ 22r.

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

ŚRODA 04/ 05/ 22r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jaglaną i ziel. pietr 195 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6%, brokuły 6,2 %, fasolka szparagowa 4%, brukselka 3,5%, kasza jaglana 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel. pietruszka 0,8% sól, pieprz

Racuchy z cukrem pudrem (cukier puder-osobno) 220 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 63%, **mleko** 27%, **jaja** 5,2%, olej roślinny rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%, cukier puder 0,8%

Owoc mandarynka 45 kcal

CZWARTEK 05/ 05/ 22r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 196 kcal

Składniki: wywar warzywny 78% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 8,6%
Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 7,5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Gulasz wp. z marchewką i groszkiem, kasza gryczana, surówka z buraczków 225 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 51%, kasza gryczana 17%, buraki 11% bulion 6% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew 6%, groszek 4%, mąka **pszenna** 2,5%, olej rzepakowy 1,5%, sok z cytryny 0,5%, papryka słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 06/ 05/ 22r.

Zupa barszcz zabieleny z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 195 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 16%, ziemniaki 5%, korzeń pietruszki 3%, śmietana 1,5% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

Paluszki rybne z fileta z mintaja ziemniakami puree z ziel. koperkiem, surówka z marchewki 215 kcal

Składniki: filet z mintaja 59%, ziemniaki 19%, marchew 15%, bułka tarta 3% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), masło 2% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), mąka **pszenna** 1%, sok z cytryny 0,2%, koperek 0,8%, sól, pieprz

Chrupki kukurydziane o smaku bananowym Sante 130 kcal (porcja)

grys kukurydziany (53%), olej palmowy, krem o smaku bananowym (16%) [cukier, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, częściowo utwardzony palmowy), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (6% w kremie), błonnik kakaowy, mąka **sojowa**, emulgator: lecytyny (z **soi**); aromaty], cukier, czekolada (1%) {cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, tłuszcze roślinne [palmowy, z masłosza Parka (shea)], emulgatory: lecytyny (z **soi**), E476; sól,

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla żłobkowej (1 do 3 lat) grupy wiekowej:

zupy do 200 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 100 gr/ os, mięso/ ryba od 40 do 70 gr/ os, surówka

od 80 do 100gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 150 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 09/ 05/ 22r.

Zupa zacierka babuni na grysiku, z ziemniakami i ziel. pietr. 205 kcal

Składniki: wywar 82,2% (woda, korpus z kurczaka, march, por, seler, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), kasza manna (**pszenica**) 12%, ziemniaki 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Kopytka w sosie pieczeniowym, surówka z białej kapusty, ogórka, kukur i ziel. pietr. 220 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 39%, mąka ziemniaczana 27%, kapusta biała 15%, sos pieczeniowy 8,5% (wywar, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, pieprz, sól), ogórek kiszony 6%, kukurydza 3%, **jaja** 1,5%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 10/ 05/ 22r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 180 kcal

Składniki: wywar 82,2% (woda, korpus z kurczaka, march, por, seler, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 12%, Koperka 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Kotlecik z bójnicki w sosie letnim z cukinią bakłażanem warzywami ogrodowymi i kasza pęczak 225 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 47%, kasza pęczak (**gluten pszenny**) 20%, cukinia 13,5%, bakłażan 7,5%, sos letni 6% (wywar, żółtka **jaj**, masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), mąka **pszenna** 29%, jagody 18%, **jaja** 6%, cukier wanilinowy 2%, proszek do pieczenia 1%

Owoc melon 75 kcal

ŚRODA 11/ 05/ 22r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 198 kcal

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza jęczmienna 15% (może zawierać gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **selera** 2%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Placuszki z jagodami leśnymi (cukier puder osobno) 260 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 44%, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) 29%, jagody 18%, **jaja** 6%, cukier wanilinowy 2%, proszek do pieczenia 1%

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 12/ 05/ 22r.

Zupa z zielonych warzyw, ziemniaków i ziel. pietr 200 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki 8%, groszek mrożony 5%, szpinak 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 210 kcal,

Składniki: mięso wieprzowe 35%, ziemniaki 28%, kapusta 18%, wywar 8% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) przecier pomidorowy 6,5% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 4,5%, masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 13/ 05/ 22r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 195 kcal

Składniki: wywar warzywny 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew 21,2%, ziemniaki 8%, mąka **pszenna** 2%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree z ziel. koperkiem, surówka z buraczków 215 kcal

Składniki: filet z dorsza 52%, ziemniaki 19%, buraki 15%, bułka tarta 4% (mąka **pszenna**, sól), **jaja** 3%, masło 2,5% (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, zielona pietruszka 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Ciasto jogurtowe z truskawką (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 56%, jogurt naturalny 21% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) truskawki 12%, cukier 6%, **jaja** 4%, olej rzepakowy 1%

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla żłobkowej (1 do 3 lat) grupy wiekowej:

zupy do 200 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 100 gr/ os, mięso/ ryba od 40 do 70 gr/ os, surówka

od 80 do 100gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 150 gr/ os

Allergeny znajdują się w składnikach dań **wytluszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 16/ 05/ 22r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 196 kcal

Składniki: wywar warzywny 78% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 8,6%
Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 7,5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pierogi z twarogiem i ziemniakami, surówka z białej kapusty 215 kcal

Składniki: ciasto 42% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ziemniaki 21%, biała kapusta 17%, twaróg półtłusty (**mleko**) 14%, olej rzepakowy 0,5 %, sól, pieprz wywar 4%, bułka tarta 1,5%
(mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 17/ 05/ 22r.

Zupa z czerwonej soczewicy 200 kcal

Składniki: wywar 67% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), czerwona soczewica 15%, marchew 7%, ziemniaki 5,2%, przecier pomidorowy 3% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%),
czosnek 2%, pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Roladka drobiowa w sosie koperkowym z kaszą bulgur, surówka z marchewki 220 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 37%, kasza bulgur (**pszenica**) 19%, marchew 15%, **seler** 6%, por 5%, korzeń pietruszki 5%, wywar 2%, koperek, sól, pieprz

Owoc melon 75 kcal

ŚRODA 18/ 05/ 22r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami, mięsem mielonym drobiowym warzywami i ziel. pietr 200 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone z kurczaka 23%,
ziemniaki 9%, papryka czerwona 6,7%, pomidory 4,5%, mąka **pszenna** 2%, papryka słodka, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 220 kcal

Składniki: **twaróg** półtłusty 57% (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), mąka **pszenna** 19%, mąka ziemniaczana 8%, **jogurt** naturalny 8,5% (**mleko**
pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), maliny 4%, cukier 2%, **jaja** 1,5%, sól

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 19/ 05/ 22r.

Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i ziel. pietr 200 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 17%, ziemniaki 7%, marchew
4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, biała cebula 5%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 230 kcal

Składniki: mięso drobiowe 52%, ryż parboiled 14,5%, buraki 12%, wywar 4,2%, pomidory 6%, śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, koperek
2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,8%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 20/ 05/ 22r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jaglaną i ziel. pietr 195 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6%, brokuły 6,2 %, fasolka
szparagowa 4%, brukselka 3,5%, kasza jaglana 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel. pietruszka 0,8% sól,

Kotlecik z dorsza z ziemniakami i ziel. kop., surówka z tartego kalafiora i marchewki 210 kcal

Składniki: filet z dorsza 51%, ziemniaki 21%, kalafior 11,5%, marchew 6,5%, bułka tarta 5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), masło 4% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw.
tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 2,5%, mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5% sól, pieprz, koperek

Ciasto szarlotka (obniżona zaw. cukru) 105 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 52%, jabłka 25%, **jaja** 9%, cukier 7%, masło 5% (z mleka), proszek do pieczenia 2%

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla żłobkowej (1 do 3 lat) grupy wiekowej:

zupy do 200 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 100 gr/ os, mięso/ ryba od 40 do 70 gr/ os, surówka

od 80 do 100gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 150 gr/ os

Allergeny znajdują się w składnikach dań **wytluszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 23/ 05/ 22r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 184 kcal

Składniki: wywar 64% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki 23,2%, ziemniaki 8%, marchew 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 220 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 37%, makaron **pszenny** 29%, mięso wołowe 16%, koncentrat pomidorowy 8% (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), czosnek 3%, olej rzepakowy 2% tymianek 0,5 %, oregano 0,5 %, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 24/ 05/ 22r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 190 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Kotlecik warzywny z ziemniakami puree i surówka z marchewki 220 kcal

Składniki: brokuły 31%, ziemniaki 25%, kalafior 17%, marchew 11%, siemię lniane mielone 3,5%, bułka tarta (**pszenna**) 3%, olej rzepakowy 2%, koperek 1%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc melon 75 kcal

ŚRODA 25/ 05/ 22r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 198 kcal

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza jęczmienna 15% (może zawierać gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **seler**a 2 %, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Pierogi z twarogiem i budyniem/ sos jogurtowy (osobno) 210 kcal

Składniki: ciasto 48% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), twaróg półtłusty (**mleko**) 10%, budyń (**mleko**) 10%, cukier 3%, sól

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 26/ 05/ 22r.

Zupa rosół z makaronowym abecadłem, warzywami i ziel. pietr. 188 kcal

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny** 8% (mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Pieczeń rzymska w sosie własnym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 225 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 51%, kasza gryczana 17%, buraki 11% bulion 6% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew8%, groszek 4,5%, olej rzepakowy 1,5%, sok z cytryny 0,5%, papryka słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 27/ 05/ 22r.

Zupa barszcz zabieleny z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 195 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 16%, ziemniaki 5%, korzeń pietruszki 3%, śmietana 1,5% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

Medaliony z mintaja w złocistej panierce z ziemniakami puree i ziel. koperkiem,

surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i kiszzonego ogórka 215 kcal

Składniki: filet z mintaja 52 %, ziemniaki 21%, kapusta pekińska 11%, ogórek kiszony 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4%, kukurydza 3%, masło 2% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 2%, pieprz, sól

Ciasto czekoladowe 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna** 78%, **mleko** 7%, kakao w proszku 5,5%, czekolada w proszku 4%, regulator kwasowości, **jaja** 3,5%, olej rzepakowy 2%

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla żłobkowej (1 do 3 lat) grupy wiekowej:

zupy do 200 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 100 gr/ os, mięso/ ryba od 40 do 70 gr/ os, surówka

od 80 do 100gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 150 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 30/ 05/ 22r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 196 kcal

Składniki: wywar warzywny 78% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 8,6%
Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 7,5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Placki ziemniaczane z dipem jogurtowo ziołowym (jogurt sojowy), surówka wiosenna 220 kcal

Składniki: ziemniaki 32%, mąka **pszenna** 24%, kapusta biała 12%, ogórek kiszony 9%, jogurt sojowy 8%, kukurydza 5%, siemię lniane mielone 4%, wywar 3%, olej rzepakowy 2,5%, czosnek 0,5%, sok z cytryny, sól, pieprz, zioła prowansalskie

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 31/ 05/ 22r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 195 kcal

Składniki: wywar warzywny 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew 21,2%, ziemniaki 8%, mąka **pszenna** 2%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kurczak z warzywami w sosie teryjaki z makaronem farfalle 220 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 37%, makaron **pszenny** farfalle 23%, marchew 16,5%, **seler** 8%, por 6% sos sojowy 4%, olej rzepakowy 2%, korzeń pietruszki 2%, imbir 1%, sok z cytryny 0,5% sól, pieprz

Owoc melon 75 kcal

ŚRODA 01/ 06/ 22r.

Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, ziel. groszek i ziel. pietr 200 kcal

Składniki: wywar 55% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe 16,2% ziemniaki 11%, marchew 6%, groszek cukrowy 5%, koncentrat pomidorowy 3 % (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 2%, śmietana 1% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Racuchy z cukrem pudrem (cukier puder-osobno) 220 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 59%, **mleko** 21%, **seler** 11%, **jaja** 4,2%, olej roślinny rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%, cukier puder 0,8%

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 02/ 06/ 22r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 180 kcal

Składniki: wywar 82,2% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 12%, Koper 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka z buraczków 225 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 53%, ziemniaki 19%, buraki 11%, bułka tarta 4,5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sos śmietanowy 5,7%, masło 4 % (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 3,8%, olej rzepakowy 1,5%, papryka słodka 0,5% czosnek 0,5%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 03/ 06/ 22r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jaglaną i ziel. pietr 195 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6%, brokuły 6,2 %, fasolka szparagowa 4%, brukselka 3,5%, kasza jaglana 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel. pietruszka 0,8% sól, pieprz

Paluszki rybne z mintaja z ziemniakami puree i ziel. koper, marchewka z groszkiem 215 kcal

Składniki: filet z mintaja 67 %, ziemniaki 16%, surówka wiosenna (biała kapusta, ogórek, kukurydza) 12%. **masło** 2,5% (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszczu mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Ciasto jogurtowe z rabarborem (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 56%, jogurt naturalny 21% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) rabarbar 12%, cukier 6%, **jaja** 4%, olej rzepakowy 1%

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla żłobkowej (1 do 3 lat) grupy wiekowej:

zupy do 200 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 100 gr/ os, mięso/ ryba od 40 do 70 gr/ os, surówka

od 80 do 100gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 150 gr/ os

Allergeny znajdują się w składnikach dań **wytluszczonym** drukiem