

Poniedziałek 05.12.2016 r.

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, chuda wędlina – filet z indyka, pomidor, papryka czerwona

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/ kakao

Alergeny: gluten, sezam, laktoza, mleko

Obiad

Zalewajka

Składniki: zakwas żytni, ziemniaki, kielbasa zawierająca minimum 70% mięsa, jogurt naturalny 2%, sól

Alergeny: seler, gluten, laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Makaron w sosie truskawkowym

Składniki: makaron z mąki durum typu semolina, truskawki mrożone, jogurt naturalny 2%, cukier

Alergeny: gluten, laktoza

Dzieci do 6 lat

Makaron – 70g

Truskawki – 60g

Pozostałe grupy:

Makaron – 110g

Truskawki – 90g

Podwieczorek

Jogurt owocowy

Wtorek 06.12.2016 r.

Śniadanie

Owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, chuda wędlina, ogórek kiszony, kiełki buraków

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/ kawa zbożowa

Alergeny: mleko, gluten, sezam, laktoza

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: mięso z kurczaka, włoszczyzna, cebula, koncentrat pomidorowy, ryż biały

Alergeny: seler

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Pierś z kurczaka panierowana, ziemniaki z wody, surówka z kapusty kiszonej

Składniki: Pierś z kurczaka, ziemniaki, majeranek, kurkuma, pieprz, sól, papryka słodka, bułka tarta, jajko, surówka: kapusta kiszona

Alergeny: gluten, jajko

Dzieci do 6 lat

Pierś z kurczaka – 80g

Ziemniaki – 80g

Kapusta kiszona – 40g

Pozostałe grupy:

Pierś z kurczaka – 100g

Ziemniaki – 130g

Kapusta kiszona – 60g

Podwieczorek

Jogurt owocowy

Środa 07.12.2016 r.

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty, masło osełka, ser biały ziarnisty np. serek wiejski z Piątnicy, łosoś wędzony, kielki buraka, kielki rzodkiewki

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/kakao

Alergeny: gluten, sezam, laktoza, łosoś, mleko

Obiad

Zupa – barszcz ukraiński

Składniki: chude żeberka wieprzowe, fasola Jaś, buraki czerwone, pomidory (sparzone bez skórki), ziemniaki, marchewki, pietruszka, cebula, seler, kapusty (może być włoska), por, jogurt naturalny, majeranek, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, czosnek, sól

Alergeny: seler, laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Spaghetti

Składniki: Makaron z maki durum typu semolina, Mięso mielone – wieprzowina (łopatka), pomidory krojone w puszcze bez skórki, koncentrat pomidorowy, cebula, włoszczyzna krojona, majeranek, kurkuma, bazylia, oregano, sól

Alergeny: gluten, seler

Dzieci do 6 lat

Makaron – 70g

Sos – 60g

Pozostałe grupy:

Makaron – 110g

Sos – 80g

Podwieczorek

Jabłko

Czwartek 08.12.2016 r.

Śniadanie

Chleb graham z masłem osełką, pasta twarogowa – ser biały chudy, szczypior/koper, jogurt naturalny, sól, pieprz, papryka słodka, chuda wędlina – filet z indyka
Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/kawa zbożowa

Alergeny: mleko, gluten, sezam, laktoza

Obiad

Zupa z kurczaka i kukurydzy

Składniki: por, ziemniaki, pierś z kurczaka, oliwa, kukurydza, bulion z kurczaka, szczypior – dymka

Alergeny:

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Kotlety ziemniaczane, surówka z marchwi i jabłka

Składniki: ziemniaki, jajko, cebula, mąka pszenna i ziemniaczana, koper, oliwa, sól, pieprz, bułka tarta

Alergeny: jajko, gluten

Dzieci do 6 lat

Surówka – 40g

Kotlet – 100g

Pozostałe grupy:

Surówka – 50g

Kotlet – 250g

Podwieczorek

Ciasto owocowe

Piątek 09.12.2016 r.

Śniadanie

Chleb słonecznikowy z masłem osełką, pasta z sera białego chudego, jajka i jogurtu naturalnego, kiełki rzodkiewki
Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/ kakao

Alergeny: gluten, jajko, laktoza, sezam, mleko

Obiad

Rosół z makaronem

Składniki: mięso z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, cebula, pęczek pietruszki, pęczek lubczyku, sól, pieprz, makaron z mąki durum

Alergeny: gluten, seler

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Paluszki rybne, ryż biały paraboliczny, surówka z marchwi i jabłka

Składniki: paluszki rybne nie rozdrobnione panierowane, olej rzepakowy, ryż biały paraboliczny, sól, surówka: marchew, jabłko

Alergeny: ryba, gluten

Dzieci do 6 lat

Paluszki rybne – 30g

Ryż – 40g

Surówka – 40

Pozostałe grupy:

Paluszki rybne – 60g

Ryż – 60g

Surówka – 60

Podwieczorek

Naleśnik z dżemem

Poniedziałek 12.12.2016 r.

Śniadanie

Mleko koneckie z płatkami kukurydzianymi i rodzynekami
Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, ser żółty, ogórek, kiełki rzodkiewki
Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/ kakao

Alergeny: gluten, sezam, laktoza, mleko

Obiad

Żurek z jajkiem

Składniki: gotowy zakwas żytni, bulion jarzynowy, czosnek, Majeranek, pieprz, śmietana 12%, jajka

Alergeny: jajka, gluten, laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Ryż z duszonymi warzywami

Składniki: marchew, pietruszka, papryka czerwona i zielona, cebula, pieczarki, por, seler, natka pietruszki, sól, pieprz, oliwa, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, ryż biały paraboliczny

Alergeny: seler

Dzieci do 6 lat

Ryż – 80g

Warzywa duszone – 60g

Pozostałe grupy:

Ryż – 100g

Warzywa duszone – 80g

Podwieczorek

Kiwi

Wtorek 13.12.2016 r.

Śniadanie

Bułka z ziarnami z masłem osełką, pasta z ciecioroki – humus z pomidorami
Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/ kawa zbożowa

Alergeny: gluten, sezam, laktoza, mleko

Obiad

Krem z kalafiora

Składniki: bulion jarzynowy, kalafior, ziemniaki, cebula, czosnek,
jogurt naturalny 2%, sól

Alergeny: seler, laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Pieczona pierś z kurczaka, surówka z marchwi i jabłka

Składniki: pierś z kurczaka, sól, naturalne przyprawy: majeranek, kurkuma, pieprz,
papryka słodka; surówka: marchew, jabłko

Alergeny:

Dzieci do 6 lat

Pierś z kurczaka – 70g

Surówka – 50

Pozostałe grupy:

Pierś z kurczaka – 100g

Surówka – 70g

Podwieczorek

Mandarynka

Środa 14.12.2016 r

Śniadanie

Kasza manna na mleku z łyżeczką dżemu bez cukru
Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, plastrem sera żółtego, pomidor
Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata, kakao

Alergeny: gluten, mleko, sezam, laktoza

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki: Pierś kurczaka, buraki, natka pietruszki, sól, marchew, seler, jabłko,
cytryna, ziemniaki

Alergeny: seler

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Kluski leniwe, zasmażana marchew z groszkiem

Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, jajko kurze, sól, marchew, groszek, masło

Alergeny: gluten, jajko

Dzieci do 6 lat

Kluski leniwe – 150g

Marchew z groszkiem – 100 g

Pozostałe grupy:

Kluski leniwe – 200g

Marchew z groszkiem – 150 g

Podwieczorek

Mandarynka

Czwartek 15.12.2016 r.

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, pasta z sera białego chudego, jajka i jogurtu naturalnego, kielki rzodkiewki, kielki buraka

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/ kakao

Alergeny: gluten, jajko, sezam, laktoza, mleko

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową

Składniki: fasolka szparagową, marchew, pietruszka, ziemniaki, jogurt naturalny 2%, sól

Alergeny: laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Krokiety z mięsem i kapustą

Składniki: ciasto naleśnikowe – mleko, jajko kurze, mąka sól; panierka – bułka tarta, jajko kurze; farsz: kapusta, mięso wołowo-drobiowe, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, cząber

Alergeny: mleko, jajko, gluten

Dzieci do 6 lat

Krokiety – 100g

Pozostałe grupy:

Krokiety – 150g

Podwieczorek

Jabłko

Piątek 16.12.2016 r.

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, chuda wędlina – filet z indyka, pomidor, papryka czerwona

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata/ kakao

Alergeny: gluten, mleko, sezam, laktoza

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: mięso z kurczaka, włoszczyzna, cebula, koncentrat pomidorowy, makaron z mąki durum typu semolina

Alergeny: gluten, seler

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Ryba mintaj panierowana w otrębach, sałatka z brokuła

Składniki: ryba mintaj, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, pieprz, jajko kurze, otręby pszenne; sałatka: brokuł, papryka czerwona, kukurydza, pomidory koktajlowe, sól, pieprz, oliwa, cytryna, jogurt naturalny, cebula dymka

Alergeny: gluten, ryba, jajko, laktoza

Dzieci do 6 lat

Ryba – 80g

Surówka – 80g

Pozostałe grupy:

Ryba – 110g

Surówka – 90g

Podwieczorek

Jabłko