

Poniedziałek 02.01.2017 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, kiełbasa 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 03.01.2017 r.

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem osełką, pasta z tuńczyka i jajka, ogórek świeży
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, jajko, tuńczyk, sezam, mleko, laktoza

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: cebula, marchew, seler, buraki, kapusta, kalafior, jogurt naturalny, sól, pieprz

Alergeny: seler, laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Naleśniki z mąki żytniej z serem twarogowym chudym

Składniki: mąka żytnia razowa, mleko, woda mineralna, jajko, szczypta soli, olej; ser biały chudy, jogurt naturalny 2%, cukier

Alergeny: mleko, jajko, gluten, laktoza

Dzieci do 6 lat

Naleśnik – 130g

Pozostałe grupy:

Naleśnik – 200g

Podwieczorek

Jabłko

Środa 04.01.2017 r.

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, pasta z jajka, posiekanej drobno papryki czerwonej z jogurtem naturalnym 2%
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, jajko, laktoza, mleko

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: udko kurczaka, seler, por, marchew, pietruszka, ogórki kiszane, ziemniaki, jogurt naturalny, koperek, sól

Alergeny: seler, laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Pierś z kurczaka panierowana, ryż biały paraboliczny, mizeria

Składniki: Pierś z kurczaka, majeranek, kurkuma, pieprz, sól, papryka słodka, jajko, bułka tarta, ryż biały paraboliczny, ogórek, jogurt naturalny

Alergeny: gluten, jajko, laktoza

Dzieci do 6 lat

Pierś z kurczaka – 70g

Ryż – 30g

Mizeria – 40g

Pozostałe grupy:

Pierś z kurczaka – 100g

Ryż – 50g

Mizeria – 60g

Podwieczorek

Mandarynka

Czwartek 05.01.2017 r.

Śniadanie

Mleko koneckie z płatkami kukurydzianymi i rodzynkami
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

Piątek 06.01.2017 r.

WOLNE

Poniedziałek 09.01.2017 r.

Śniadanie

Owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem

Chleb graham z masłem osełką, ser żółty, ogórek świeży 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/ kawa zbożowa

Alergeny: gluten, sezam, mleko, 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

Makaron z serem białym na słodko

Składniki: Makaron z mąki durum typu semolina, ser biały chudy, jogurt naturalny 2%, cukier

Alergeny: gluten, laktoza

Dzieci do 6 lat

Makaron – 70g

Ser biały – 80g

Pozostałe grupy:

Makaron – 120g

Ser biały – 100g

Podwieczorek

Mandarynka

Wtorek 10.01.2017 r.

Śniadanie

Jajecznica na maśle klarowanym, chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, ser żółty, ogórek świeży, kiełki rzodkiewki i 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 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

Kurczak w sosie słodko kwaśnym, ryż biały paraboliczny

Składniki: Pierś z kurczaka, oliwa, papryka zielona i czerwona, cebula, marchew, ananas z puszki, koncentrat pomidorowy, sok z pomarańczy, mąka ziemniaczana, pieprz

Alergeny:

Dzieci do 6 lat

Kurczak w sosie – 70g

Ryż – 60g

Pozostałe grupy:

Kurczak w sosie – 100g

Ryż – 90g

Podwieczorek

Kiwi

Środa 11.01.2017 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 12.01.2017 r.

Śniadanie

Chleb razowy z masłem osełką, ser biały chudy, papryka czerwona, 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, mleko

Obiad

Zupa kapuściano pomidorowa

Składniki: kapusta, pomidory, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, marchewki, korzeń pietruszki, seler, natka pietruszki, liść laurowy, kilka ziarenek pieprzu, sól, pieprz

Alergeny: seler

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Kotlety mielone, ziemniaki, ogórek kiszony

Składniki: mięso mielone wieprzowe, cebula, jajko kurze, bułka pszenna, mleko, masło, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, pieprz

Alergeny: jajko, gluten, mleko

Dzieci do 6 lat

Kotlet – 80g

Ziemniaki – 60 g

ogórek kiszony – 40g

Pozostałe grupy:

Kotlet – 160g

Ziemniaki – 100 g

ogórek kiszony – 40g

Podwieczorek

Jogurt owocowy

Piątek 13.01.2017 r.

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, ser biały chudy – pasta ze świeżym ogórkiem, 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

Krupnik

Składniki: Wywar rosółowy – włoszczyzna, udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, jogurt naturalny 2%

Alergeny: seler, laktoza

Dzieci do 6 lat – 250 ml

Pozostałe grupy – 350 ml

Ryba miruna pieczona, ziemniaki, surówka z marchwi

Składniki: ryba miruna pieczona, sól, masło osełka, cytryna, ziemniaki, marchew

Alergeny: laktoza, ryba

Dzieci do 6 lat

Ryba – 80g

Ziemniaki – 80g

Surówka – 40g

Pozostałe grupy:

Ryba – 100g

Ziemniaki – 100g

Surówka – 50g

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane