

poniedziałek
2024-12-02

środa
2024-12-04

czwartek
2024-12-05

piątek
2024-12-06

Obiad
.Żurek z ziemniakami i kielbaską na wywarze mięsno-warzywnym 350g (01, 07, 09)
 Woda, Ziemniaki, Średnio, Zakwas z mąki pszennej na barszcz biały, Kielbasa szynkowa z indyka, Kurczak, tuszka, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Czosnek
.Pieczywo mieszane z masłem (20/5g) 58g (01, 07)
 Chleb żytni razowy, Chleb pszenny, Masło ekstra
.Owoc sezonowy 100g
 Owoc sezonowy
.Woda niegazowana z imbirem 200g
 Woda, Imbir, korzeń

.Gulasz z szynki 170g (01)
 szynka wieprzowa gotowana, Woda, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek
.Kasza jęczmienna z olejem 150g (01)
 Woda, Kasza jęczmienna, perłowa, Olej rzepakowy
.Ogórek kiszony krojony 100g (10)
 Ogórek kiszony
.Kompot wiśniowy z agrestem 200g
 Woda, Wiśnia, Agrest, Cukier

.Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 160g (01, 03, 07)
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurcze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka pszenna pełnoziarnista, Cukier
.Twarożek waniliowy 70g (07)
 Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piętlica, Waniilia ekstrakt, Cukier
.Mus truskawkowy 50g
 Truskawki, mrożone
.Surówka z marchewki i jabłka 100g
 Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny
.Herbata malinowa z miodem 200g
 Woda, Miód pszczeli, Herbata malinowa

.Spaghetti bolognese z mięsem wołowo-drobiowym 300g (01, 03)
 Woda, Makaron dwujęczny, Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku, Mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, Wołowina, polędwica, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek
.Dynia i fasolka gotowane na parze z oliwą 100g
 Fasolka szparagowa, mrożona, Dynia, Oliwa z oliwek
.woda z miętą i cytryną 200g
 Woda, Mięta świeża, Sok z cytryny

.Pieczona ryba pod beszamelem 180g (01, 04, 07)
 Doraz, świeży, filety bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cytryna, Cebula, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Czosnek, Masło ekstra, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Gałka muszkatałowa w proszku
.Ziemniaki gotowane skropione oliwą 150g
 Ziemniaki, Średnio, Oliwa z oliwek
.Salata lodowa z ogórkami, koperkiem i śmietaną 100g (07)
 Salata lodowa, Ogórek świeży (długi), Pomidor, Śmietana, 18% tłuszczu
.Kompot wielooowocowy - wyr. wł. 200g
 Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

E: 415.02 B: 14.98,
T: 15.22, W: 57.5,

E: 421.22 B: 21.61,
T: 12.29, W: 59.52,

E: 455.79 B: 19.91,
T: 20.73, W: 49.68,

E: 433.01 B: 26.12,
T: 12.59, W: 56.75,

E: 406.88 B: 20.85,
T: 14.19, W: 51.83,

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Liźba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu.

Jadłospis przygotowany przez dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan dla P.P.U.H. „GATO” S.C. M. J. KRZYCH



poniedziałek 2024-12-09	wtorek 2024-12-10	środa 2024-12-11	czwartek 2024-12-12	piątek 2024-12-13
<p>Obiad</p> <p>Filet z kurczaka z pieca w panierce z dodatkiem sezamu 120g (01, 03, 11) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Otręby pszenne, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sezam, nasiona</p> <p>_Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Ziemniaki, Średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra</p> <p>Mix warzyw gotowanych na parze (fasolka, marchew) 99g Fasolka szparagowa żółta, Marchew, Olej rzepakowy</p> <p>.Woda niegazowana z miętą i pomarańczą 200g Woda, Pomarańcza, Cytryna</p>	<p>.Warzywny kociotek z mięsem wieprzowym 150g Wieprzowina, łopatka, Pomidor, Marchew, Cukinia, Papryka czerwona, Woda, Oliwa z oliwek, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek</p> <p>_Kasza pęczak z olejem 150g (01) Woda, Kasza łącznienna, pęczak, Olej rzepakowy</p> <p>_Surówka z kiszzonej kapusty z natką pietruszki 100g Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cukier</p> <p>_Kompot jabłkowy 200g Woda, Jabłko, Cukier, Cynamon w proszku</p>	<p>_Kluski leniwe z serem 150g (01, 03, 07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra</p> <p>_Bułka tarta z masłem 16g (01, 07) Masło ekstra, Bułka tarta, .Bułka tarta pełnoziarnista</p> <p>_Surówka z marchewki i brzoskwini 100g Marchew, Brzoskwinia w syropie, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>.Woda niegazowana z wiśnią 200g Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone</p>	<p>.Potrawka z kurczaka z marchewką w białym sosie śmietanowym 150g (01, 07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Woda, Cebula, Śmietana, 30% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Czosnek</p> <p>_Ryż z oliwą 150g Woda, Ryż biały, Oliwa z oliwek</p> <p>.Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego 100g (10) Kapusta biała, Marchew, Ogórek kiszony, Cebula, Cukier, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Czosnek</p> <p>_Herbata rooibos z miodem 200g Woda, Miód pszczeli, Herbata rooibos</p>	<p>_Dorsz w chrupiącej panierce panko 120g (01, 03, 04) Dorsz, filet bez skóry, świeży, Panierka panko, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy</p> <p>_Ziemniaki gotowane skropione oliwą 150g Ziemniaki, Średnio, Oliwa z oliwek</p> <p>.Mix warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, dynia) z oliwą 100g Kalafior, Brokuły, Dynia, Oliwa z oliwek</p> <p>.Kompot śliwkowy 200g Woda, Śliwki, Cukier</p>
Suma	E: 463.9 B: 18.28, T: 19, W: 60.92,	E: 446.25 B: 25.45, T: 23.71, W: 34.39,	E: 448.88 B: 20.02, T: 15.99, W: 58.62,	E: 471.21 B: 23, T: 16.35, W: 59.39,

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu.

Jadłospis przygotowany przez dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan dla P.P.U.H. „GATO” S.C. M. J. KRYCH



poniedziałek 2024-12-16	wtorek 2024-12-17	środa 2024-12-18	czwartek 2024-12-19	piątek 2024-12-20
<p>– Zapiekanka makaronowa z mięskiem z indyka i szpinakiem 250g (01, 03, 07) Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Makaron dwujajeczny, Szpinak, Śmietana, 30% tłuszczu, Ser Mozzarella, tarty, Oliwa z oliwek, Czosnek</p> <p>– Marchew mini z oliwą 100g Marchewka mini (babe), Oliwa z oliwek</p> <p>– Kompot wieloowocowy - wyr. wł. 200g Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Cukier, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>– Kotlet schabowy domowy 100g (01, 03) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Mąka pszenna, typ 500</p> <p>– Ziemniaki pieczone z oliwą 150g Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek</p> <p>– Surówka z buraków z cebulką i olejem lnianym 101g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Olej lniany</p> <p>– Woda niegazowana 200g Woda</p>	<p>– Pieczony krojony udziec z kurczaka z ziołami 80g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy</p> <p>– Ryż z oliwą 150g Woda, Ryż biały, Oliwa z oliwek</p> <p>– Surówka coleslaw 100g (03, 10) Kapusta biała, Marchew, Kapusta czerwona, Majonez z olejem rzepakowym, Cebula, Cytryna, Sok z cytryny</p> <p>– Lemoniada cytrynowa 200g Woda, Cytryna, Cukier</p>	<p>– Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 351g (01, 03, 09) Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cebula</p> <p>Filet z piersi z kurczaka gotowany 50g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry</p> <p>– Chleb pszenno-żytni z masłem 58g (01, 07) Chleb pszenno-żytni, Masło ekstra</p> <p>– Owoc sezonowy 100g Owoc sezonowy</p> <p>– Woda niegazowana z miętą i ogórkiem 200g Woda, Ogórek świeży (długi), Mięta świeża</p>	<p>– Paluszki rybne z pieca - wyrób własny 120g (01, 03, 04, 10) .Mintaj, świeży, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Płatki kukurydziane, Mustarda, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>– Ziemniaki gotowane skropione oliwą 150g Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek</p> <p>– Wigilijna gotowana kapusta z pieczarkami 100g (01) Woda, Kapusta kiszona, Pieczarki świeże hodowlane, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 550</p> <p>– Sok 100% 200g Sok jabłkowy</p>
<p>E: 496.38 B: 25.13, T: 22.61, W: 50.11,</p>	<p>E: 455.36 B: 23.06, T: 22.59, W: 42.15,</p>	<p>E: 473.06 B: 18.18, T: 23.58, W: 48.96,</p>	<p>E: 485.97 B: 21.14, T: 13.51, W: 74.92,</p>	<p>E: 434.42 B: 20.55, T: 12.58, W: 62.36,</p>

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu.

Jadłospis przygotowany przez dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan dla P.P.U.H. „GATO” S.C. M. J. KRYCH

