

Jadłospis: 2501-GATO-B5  
(2025-01-07 - 2025-01-10)

wtorek 2025-01-07	środa 2025-01-08	czwartek 2025-01-09	piątek 2025-01-10
<p><b>Obiad</b></p> <p><b>_Makaron z twarogiem i masłem na słodko</b> 250g (01, 03, 07) Woda, Makaron dwujajeczny, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Masło ekstra, Cukier</p> <p><b>_Mius owocowy</b> 50g Truskawki, mrożone, Sok z cytryny</p> <p><b>_Surówka z marchewki i pomarańczy z oliwą</b> 100g Marchew, Limonka, Oliwa z oliwek, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>_Woda niegazowana z miętą i pomarańczą</b> 200g Woda, Limonka, Mięta świeża</p> <p>E: 424.27 B: 17.69, T: 12.3, W: 64.72,</p>	<p><b>_Nuggetsy domowe z kurczaka w kukurydzianej panierce</b> 120g (01, 03, 07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki kukurydziane, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy</p> <p><b>_Ziemniaki gotowane skropione olejem</b> 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy</p> <p><b>_Buraczki na ciepło</b> 100g Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>_Sok 100% 200g</b> Sok jabłkowy</p> <p>E: 511.81 B: 20.07, T: 16.27, W: 73.8,</p>	<p><b>_Pieczeń z szynki w sosie własnym</b> 120g (01) Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek</p> <p><b>_Kluski śląskie - wyr. wł.</b> 150g (03) Ziemniaki, średnio, Skrobia ziemniaczana, Jaja kurze całe</p> <p><b>_Kapuś czerwona na ciepło z koperkiem</b> 100g Kapuś czerwony, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Koper ogrodowy</p> <p><b>_Kompot wieloowocowy - wyr. wł.</b> 200g Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnia z pestką, mrożona, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>E: 449.84 B: 22.2, T: 12.97, W: 64.05,</p>	<p><b>_Dorsz smażony w cieście naleśnikowym</b> 120g (01, 03, 04, 07) Dorsz, świeży, filety bez skóry, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p><b>_Ryz parboiled</b> 150g Woda, Ryz parboiled, Olej rzepakowy</p> <p><b>_Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi w sosie śmietanowym</b> 100g (07) Pomidory koktajlowe, Śmietana, 18% tłuszczu, Sałata lodowa, Sałata, Sałata czerwonołistna, Szczypiorek</p> <p><b>_Kompot wiśniowy z agrestem</b> 200g Woda, Wiśnie, Agrest, Cukier</p> <p>E: 481.3 B: 20.82, T: 15.09, W: 67.33,</p>
<p><b>Suma</b></p> <p>E: 411.81 B: 20.07, T: 16.27, W: 73.8,</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)

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



GATO S.C.

Jadłospis: 2501-GATO-B6  
(2025-01-13 - 2025-01-17)

poniedziałek 2025-01-13	wtorek 2025-01-14	środa 2025-01-15	czwartek 2025-01-16	piątek 2025-01-17
<p><b>Obiad</b></p> <p><b>.Krupnik z 3-kasz na wywarze warzywnym 300g (01, 09)</b> Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Pietruszka, korzeń, Kasza jęczmienna, perłowa, Por, Seler, korzeniowy, Kasza gryczana, Kasza jaglana, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Majeranek suszony</p> <p><b>.Filet z kurczaka na parze z ziołami 50g</b> Mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy</p> <p><b>.Pieczywo graham z masłem 58g (01, 07)</b> Chleb graham, Masło ekstra</p> <p><b>_ Mix warzyw do chrupania 102g</b> Papryka czerwona, Marchew</p> <p><b>_Kompot wielooowocowy - wyr. wł. 200g</b> Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p><b>_Kotlety mielone wieprzowo-wołowe z pieca 120g (01, 03)</b> Wieprzowina, łopatka, Wołowina mielona, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Cebula, Bułka pszenna zwykła, Olej rzepakowy</p> <p><b>_Ziemiaki gotowane skropione oliwą 150g</b> Ziemiaki, średnio, Oliwa z oliwek</p> <p><b>.Biała kapusta na ciepło 100g (01, 07)</b> Kapusta biała, Koper ogrodowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Sok z cytryny</p> <p><b>.Woda niegazowana z imbirem 200g</b> Woda, Imbir korzeń</p>	<p><b>.Pieczone paleczki z kurczaka 100g</b> Noga (udo) z kurczaka, z kością, Olej rzepakowy</p> <p><b>_Ryż z oliwą 150g</b> Woda, Ryż biały, Oliwa z oliwek</p> <p><b>.sałata lodowa z kukurydzą, ogórkiem i oliwą ziołową 100g</b> Sałata lodowa, Kukurydza konserwowa, Ogórek świeży (długi), Oliwa z oliwek, Czosnek</p> <p><b>_Herbata rooibos z miodem 200g</b> Woda, Miód pszczeli, Herbata rooibos</p>	<p><b>.Kopytka 200g (01, 03)</b> Ziemiaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe</p> <p><b>.Boczek z cebulką do kopytek 50g</b> Boczek wędzony bez kości, Cebula</p> <p><b>.brokuł, kalafior i dynia na parze 101g</b> Kalafior, Brokuły, Dynia, Olej rzepakowy</p> <p><b>_Kompot jabłkowy 200g</b> Woda, Jabłko, Cukier, Cynamon w proszku</p>	<p><b>.Kotlet z miruny w panierce z dodatkami otrąb 120g (01, 03, 04)</b> Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Otręby pszenne, Oliwa z oliwek</p> <p><b>_Ziemiaki gotowane skropione oliwą 150g</b> Ziemiaki, średnio, Oliwa z oliwek</p> <p><b>_Surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką i kukurydzą 100g</b> Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Papryka żółta, Cebula, Kukurydza konserwowa, Papryka zielona, Czosnek, Sok z cytryny</p> <p><b>.Kompot śliwkowy 200g</b> Woda, Śliwki, Cukier</p>
<p>E: 483.39 B: 19.89, T: 15.51, W: 71.72,</p>	<p>E: 423.33 B: 25.03, T: 15.78, W: 47.47,</p>	<p>E: 455.16 B: 15.11, T: 22.66, W: 49.33,</p>	<p>E: 473.42 B: 14.89, T: 14.98, W: 73.28,</p>	<p>E: 416.84 B: 22.36, T: 15.51, W: 50.15,</p>
<p><b>Suma</b></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-Seier i produkty pochodne

Liczba oznaczona alergenem 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.J. KRZYCH

