

	poniedziałek 2024-09-30	wtorek 2024-10-01	środa 2024-10-02	czwartek 2024-10-03	piątek 2024-10-04
II Danie	<p>_Spaghetti bolognese wieprzowo-drobiowe 300g (01, 03) Woda, Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Wieprzowina, karkówka, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek</p> <p>.brokuł, kалаfior i dynia na parze 101g Kalańior, Brokuły, Dynia, Oliwa z oliwek</p> <p>.woda z miętą i cytryną 200g Woda, Sok z cytryny, Mięta świeża</p>	<p>Kotlet drobiowy w panierce z pieca 100g (01, 03) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Olej rzepakowy</p> <p>.ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem 150g (07) Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Koper ogrodowy</p> <p>_Sałata lodowa w sosie śmietanowym 98g (07) Sałata lodowa, Śmietana, 18% tłuszczu, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>_Kompot wielowocowy - wyr. wł. 200g Woda, .Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, .Wiśnie z pestką, mrożone, Cukier, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>.Rozgrzewające leczo z udźcem z indyka 180g (01) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Passata - przetarte pomidory, Papryka czerwona, Cukinia, Woda, Cebula, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna, typ 550, Czosnek</p> <p>.Kasza pęczak 150g (01) Woda, Kasza jęczmienna, pęczak, Oliwa z oliwek</p> <p>_Buraczki na ciepło 100g Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>_Herbata z dzikiej róży z miodem 200g Woda, Miód pszczeli, .Herbata z dzikiej róży</p>	<p>_Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i masłem 220g (03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jabłka pieczone, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Żółtko jaja kurzego, Masło ekstra, Olej rzepakowy</p> <p>_Polewa jogurtowa na słodko 80g (07) Jogurt typu greckiego, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cukier</p> <p>.Talarki marchewki 100g Marchew</p> <p>_Kompot śliwkowy z agrestem 200g Woda, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Cukier</p>	<p>_Paluszki rybne z mintaja w panierce z pieca 120g (01, 03, 04, 10) .Mintaj, świeży, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Płatki kukurydziane, Musztarda, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>_Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra</p> <p>.Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki 100g Kapusta kiszona, Jabłko, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>.Lemoniada truskawkowa 200g Woda, Truskawki, mrożone, Cytryna, Cukier</p>
Suma	E: 464.76 B: 20.74 , T: 19.94 , W: 53.47 ,	E: 469.54 B: 24.14 , T: 21.74 , W: 46.71 ,	E: 428.3 B: 19.28 , T: 14.71 , W: 58.22 ,	E: 497.48 B: 15.31 , T: 16.18 , W: 76.14 ,	E: 442.35 B: 20.78 , T: 18.71 , W: 51.53 ,

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

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 2024-10-28	wtorek 2024-10-29	środa 2024-10-30	czwartek 2024-10-31
II Danie	<p>_Spaghetti bolognese wieprzowo-drobiowe 300g (01, 03) Woda, Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajecny, Wieprzowina, karkówka, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek</p> <p>.brokuł, kalafior i dynia na parze 101g Kalafior, Brokuły, Dynia, Oliwa z oliwek</p> <p>.woda z miętą i cytryną 200g Woda, Sok z cytryny, Mięta świeża</p>	<p>Kotlet drobiowy w panierce z pieca 100g (01, 03) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Olej rzepakowy</p> <p>.ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem 150g (07) Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Koper ogrodowy</p> <p>_Sałata lodowa w sosie śmietanowym 98g (07) Sałata lodowa, Śmietana, 18% tłuszczu, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Cukier, Sok z cytryny</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>.Rozgrzewające leczo z udźcem z indyka 180g (01) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Passata - przetarte pomidory, Papryka czerwona, Cukinia, Woda, Cebula, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna, typ 550, Czosnek</p> <p>.Kasza pęczak 150g (01) Woda, Kasza jęczmienna, pęczak, Oliwa z oliwek</p> <p>_Buraczki na ciepło 100g Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>_Kompot jabłkowy 200g Woda, Jabłko, Cukier, Cynamon w proszku</p>	<p>_Ryz na mleku zapiekany z jabłkami i masłem 220g (03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jabłka pieczone, Ryz biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Żółtko jaja kurzego, Masło ekstra, Olej rzepakowy</p> <p>_Polewa jogurtowa na słodko 80g (07) Jogurt typu greckiego, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cukier</p> <p>.Talarki marchewki 100g Marchew</p> <p>_Kompot śliwkowy z agrestem 200g Woda, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Cukier</p>
Suma	E: 464.76 B: 20.74, T: 19.94, W: 53.47,	E: 469.47 B: 24.14, T: 21.74, W: 46.72,	E: 462.66 B: 19.56, T: 14.99, W: 66.57,	E: 497.48 B: 15.31, T: 16.18, W: 76.14,

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Liczba 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 2024-10-07	wtorek 2024-10-08	środa 2024-10-09	czwartek 2024-10-10	piątek 2024-10-11
Obiad	<p>_Indyk w sosie śmietanowym 120g (01, 07, 09) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Śmietana, 30% tłuszczu, Woda, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Czosnek</p> <p>.Kasza bulgur 150g (01) Woda, Kasza bulgur, Olej rzepakowy</p> <p>_surówka z marchewki i brzoskwini 100g Marchew, Brzoskwinia w syropie, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>_Kompot wiśniowy z gruszką 200g Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone, Gruszka, Cukier</p>	<p>.Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Kalafiór, Groszek zielony, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>.Filet z kurczaka na parze z ziołami do zupy 50g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy</p> <p>.Owoc sezonowy do rączki 100g Jabłko, Gruszka, Banan</p> <p>.Pieczywo mieszane z masłem 58g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra</p> <p>.Woda niegazowana z imbirem i miętą 200g Woda, Imbir korzeń, Mięta świeża</p>	<p>_Szynka duszona w sosie własnym 120g (01) Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek</p> <p>.Kluski śląskie - wyr. wł. 150g (03) Ziemniaki, średnio, Skrobia ziemniaczana, Jaja kurze całe</p> <p>_Surówka z czerwonej kapusty 100g (12) Kapusta czerwona, Jabłko, Marchew, Cebula, Ocet jabłkowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>_Kompot agrestowy 200g Woda, Agrest, mrożony, Cukier</p>	<p>_Potrawka z kurczaka z dynią 150g (07) Dyńa piżmowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Śmietana, 30% tłuszczu, Papryka czerwona, Cebula, Oliwa z oliwek</p> <p>.Ryż 150g Woda, Ryż biały, Olej rzepakowy</p> <p>.Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorkami koktajl. i sosem winegret 100g (10) Kapusta pekińska, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Musztarda</p> <p>_Herbata rooibos z miodem 200g Woda, Miód pszczele, Herbata rooibos</p>	<p>.Miruna smażona w razowej panierce 100g (01, 03, 04) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Mąka pszenna pełnoziarnista, Olej rzepakowy, Woda, Sok z cytryny</p> <p>.ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy</p> <p>_Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g (01, 07) Fasola szparagowa, Masło ekstra, Bułka tarta</p> <p>_Kompot wielowocowy - wyr. wł. 200g Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Cukier, Porzeczki czarne, mrożone</p>
Suma	E: 485.91 B: 23.33, T: 17.61, W: 63.2,	E: 451.22 B: 19.18, T: 14.6, W: 65.03,	E: 427.15 B: 20.82, T: 11.16, W: 64.08,	E: 424.93 B: 15.64, T: 17.9, W: 52.58,	E: 431.48 B: 20.08, T: 16.47, W: 54.06,

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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

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 2024-10-14	wtorek 2024-10-15	środa 2024-10-16	czwartek 2024-10-17	piątek 2024-10-18
Obiad	<p>_Strogonow wieprzowy z warzywami i śmietaną 150g (01, 07, 10) Wieprzowina, łopatką, Woda, Cukinia, Papryka czerwona, Ogórek kiszony, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Śmietana, 18% tłuszczu</p> <p>.Kasza bulgur z olejem 150g (01) Woda, Kasza bulgur, Olej rzepakowy</p> <p>.Surówka z buraków z dodatkiem jabłka 100g Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>.kompot jabłkowy 200g Woda, Jabłko, Cukier, Cynamon w proszku</p>	<p>_Kotlet pożarski tradycyjny z pieca 120g (01, 03, 07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Bułka kajzerka, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>.ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy</p> <p>.Mizeria z dipem jogurtowo-śmietankowym 100g (07) Ogórek świeży, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok z cytryny, Szczypiorek, Olej rzepakowy</p> <p>_Kompot wielowocowy - wyr. wł. 200g Woda, .Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, .Wiśnie z pestką, mrożone, Cukier, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>.Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 160g (01, 03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka pszenna pełnoziarnista, Cukier</p> <p>.Twarożek do naleśników 80g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Cukier</p> <p>.mus truskawkowy 50g Truskawki, mrożone</p> <p>Marchew i papryka w słupkach do chrupania 100g Papryka czerwona, Marchew</p> <p>.Woda niegazowana z miętą i pomarańczą 200g Woda, Pomarańcza, Mięta świeża</p>	<p>.Pieczone pałeczki z kurczaka 100g Noga (udo) z kurczaka, z kością, Olej rzepakowy</p> <p>_Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra</p> <p>_Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 100g Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cukier</p> <p>_Kompot śliwkowy z agrestem 200g Woda, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Cukier</p>	<p>.Kotleciki z dorsza w panierce z dodatkiem sezamu z pieca 100g (01, 03, 04, 11) Dorsz, świeży, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sezam, nasiona</p> <p>.Ryż 150g Woda, Ryż biały, Olej rzepakowy</p> <p>Trio warzyw na parze 100g Kalafior, Brokuły, Marchew, Olej rzepakowy</p> <p>_Herbata z dzikiej róży z miodem 200g Woda, .Herbata z dzikiej róży</p>
Suma	E: 487.45 B: 22.41, T: 19.04, W: 61.25,	E: 456.24 B: 22.52, T: 14.83, W: 60.83,	E: 439.03 B: 22.6, T: 17.85, W: 49.76,	E: 431.71 B: 14.55, T: 24.36, W: 43.45,	E: 421.82 B: 21.27, T: 16.21, W: 49.96,

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

Liczba 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 2024-10-21	wtorek 2024-10-22	środa 2024-10-23	czwartek 2024-10-24	piątek 2024-10-25
Obiad	<p>_Zapiekanka makaronowa z kawałkami kurczaka i warzywami 300g (01, 03, 07) Woda, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron dwujajeczny, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Ser Mozzarella, w kostce, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek</p> <p>_Surówka wielowarzywna z majonezem 100g (03, 10) Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Marchew, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny</p> <p>.Herbata malinowa z miodem 204g Woda, Miód pszczeli, Herbata malinowa</p>	<p>_Zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym 350g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Wieprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Mąka ziemniaczana</p> <p>.Pieczywo mieszane z masłem 58g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra</p> <p>_Koktajl truskawkowo-banany na maśle bez cukru 200g (07) Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem, Truskawki, mrożone, Banan, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</p>	<p>_Filet z kurczaka z pieca w panierce 100g (01, 03) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Olej rzepakowy</p> <p>.ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy</p> <p>.Surówka z marchewki i jabłka 100g Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>_Kompot wielowocowy - wyr. wł. 200g Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Cukier, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>_Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym 150g (01, 03, 07) Woda, Wieprzowina, łopatka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Śmietana, 18% tłuszczu, Jaja kurze całe, Cebula, Bułka tarta, Koper ogrodowy, Mąka pszenna, typ 500</p> <p>.Kasza gryczana 150g Woda, Kasza gryczana, Olej rzepakowy</p> <p>_Tęczowy colesław z majonezem 100g (03, 10) Kapusta biała, Marchew, Kapusta czerwona, Cebula, Majonez z olejem rzepakowym, Cytryna, Sok z cytryny</p> <p>.Woda niegazowana z miętą i ogórkiem 200g Woda, Ogórek świeży, Mięta świeża</p>	<p>.Miruna smażona w cieście naleśnikowym 120g (01, 03, 04, 07) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>.ziemniaki gotowane skropione olejem 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy</p> <p>_Brokuł gotowany na parze z masłem i bułką tartą 101g (01, 07) Brokuły, Masło ekstra, Bułka tarta</p> <p>_Kompot agrestowy 200g Woda, Agrest, mrożony, Cukier</p>
Suma	E: 442 B: 27.45, T: 17.85, W: 45.29,	E: 475.95 B: 20.04, T: 17.3, W: 63.84,	E: 409.91 B: 23.25, T: 13.6, W: 52.01,	E: 463.35 B: 25.04, T: 20.38, W: 47.78,	E: 455.54 B: 22.01, T: 15.7, W: 60.12,

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