

	poniedziałek 2024-09-16	wtorek 2024-09-17	środa 2024-09-18	czwartek 2024-09-19	piątek 2024-09-20
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 pierśi 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 wielooowocowy - 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 Marchew, Papryka czerwona</p> <p>.Woda niegazowana z miętą i pomarańczą 200g Woda, Pomarańcza, Mięta świeża</p>	<p>.Pieczone pączki 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 kiszony kapusty z natką pietruszki 100g Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</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>.Warzywa po grecku 100g (09) Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Olej rzepakowy, Przecler pomidorowy, Cukier</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: 429.83 B: 14.56, T: 24.39, W: 42.93,	E: 454.86 B: 20.63, T: 18.89, W: 53.24,

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzeżenie 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

P.P.U.H. "GATO" S.C.
M.J. Krych
ul. Sobieskiego 1a/1
42-286 Koszęcin
NIP: 575-000-67-13



poniedziałek 2024-09-23	wtorek 2024-09-24	środa 2024-09-25	czwartek 2024-09-26	piątek 2024-09-27
<p>Obiad</p> <p>–Zapiekanka makaronowa z kawałkami kurczaka i warzywami 250g (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>–Sałata lodowa z sosem winegret 100g Sałata lodowa, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny</p> <p>–Herbata malinowa z miódem 204g Woda, Miód pszczeli, Herbata malinowa</p> <p>E: 426.18 B: 22.89, T: 22.52, W: 34.61,</p>	<p>–Zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym 350g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Wierzbowina, 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-bananowy na masłance bez cukru 200g (07) Masłanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem, Truskawki, mrożone, Banan, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</p> <p>E: 475.93 B: 20.04, T: 17.3, W: 63.84,</p>	<p>–Filet z kurczaka z pieca w panierce 100g (01, 03) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta</p> <p>–ziemiaki gotowane 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy</p> <p>–Surówka z marchewki i jabłka 100g Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p>–Kompot wielooowocowy - wyr. wł. 200g Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>E: 409.91 B: 23.25, T: 13.6, W: 52.01,</p>	<p>–Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym 150g (01, 03, 07) Woda, Wieprzowina, łopatką, 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>–Tęczywy colesław z majonezem 100g (03, 10) Kapusta biała, Marchew, Cebula, Kapusta czerwona, Majonez z olejem rzepakowym, Cytryna, Sok z cytryny</p> <p>–Woda niegazowana z miętą i ogórkiem 200g Woda, Ogórek świeży, Mięta świeża</p> <p>E: 463.32 B: 25.04, T: 20.39, W: 47.78,</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>–ziemiaki gotowane skropione olejem 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy</p> <p>–Brokolt gotowany na parze z masłem i bułką tartą 101g (01, 07) Brokuty, Masło ekstra, Bułka tarta</p> <p>–Kompot agrestowy 200g Woda, Agrest, mrożony, Cukier</p> <p>E: 456.01 B: 22.01, T: 15.76, W: 60.11,</p>
<p>Suma</p> <p>E: 426.18 B: 22.89, T: 22.52, W: 34.61,</p>	<p>E: 475.93 B: 20.04, T: 17.3, W: 63.84,</p>	<p>E: 409.91 B: 23.25, T: 13.6, W: 52.01,</p>	<p>E: 463.32 B: 25.04, T: 20.39, W: 47.78,</p>	<p>E: 456.01 B: 22.01, T: 15.76, W: 60.11,</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 Zarembo-Dragan dla P.P.U.H. „GATO” S.C. M. J. KRZYCH

P.P.U.H. „GATO” S.C.
M.J. Krych
ul. Sobieskiego 1a/1
42-206 Kowarczin
NIP 575-000-67-13




wtorek 2024-09-03	środa 2024-09-04	czwartek 2024-09-05	piątek 2024-09-06
<p>II Danie</p> <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, Olej rzepakowy, Czosnek</p> <p>.brokuł, kалаfor i dynia na parze 101g Kalafor, Brokuły, Dymia, Olej rzepakowy</p> <p>.woda z miętą i cytryną 200g Woda, Sok z cytryny, Mięta świeża</p>	<p>.Rozgrzewające leczo z udźcem z indyka 150g (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 wielowocowy - wyr. wł. 200g Woda, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>_Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i masłem 225g (03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jabłko pieczone, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Żółtko jajki kurzego, Olej rzepakowy, Masło ekstra</p> <p>_Polewa jogurtowa na stodko 80g (07) Jogurt typu greckiego, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cukier</p> <p>.Talarki marchewki 100g Marchew</p> <p>_Kompot jabłkowy 200g Woda, Jabłko, Cukier, Cynamon w proszku</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 kiszzonej 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>
<p>E: 464.3 B: 20.73, T: 19.92, W: 53.4,</p>	<p>E: 443.67 B: 17.53, T: 13.84, W: 66.4,</p>	<p>E: 503.95 B: 15.35, T: 16.5, W: 77.05,</p>	<p>E: 441.99 B: 20.76, T: 18.68, W: 51.49,</p>
<p>Suma</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), 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. KRZYCH

P.P.U.H. „GATO” S.C.
M.J. Krych
ul. Sobieskiego 1a/1
42-266 Kowosin
NIP 575-000-67-13




	poniedziałek 2024-09-09	wtorek 2024-09-10	środa 2024-09-11	czwartek 2024-09-12	piątek 2024-09-13
Obiad	<p>_Indyk duszony z sosem brokutowo-śmietankowym 150g (07) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Brokuły, Śmietana, 30% tłuszczu, Woda, Olej rzepakowy</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, Kalafior, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, 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>.Pieczywo mieszane z masłem 58g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra</p> <p>.Sałatka owocowa z sosem cytrynowym 100g Jabłko, Pomarańcza, Winogrona, Banan, Sok z cytryny</p> <p>.Woda niegazowana z imbirem i miętą 200g Woda, Imbir korzeń, Mięta świeża</p>	<p>_Szynka duszona w sosie wlasnym 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>Kurczak po chińsku z marchewką i cukinią 180g (05, 08) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Cebula dymka, Sok z cytryny, Orzechy arachidowe (ziemne), surowe, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir korzeń</p> <p>.Ryż 150g Woda, Ryż biały, Olej rzepakowy</p> <p>_Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorami 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 pszczeli, Herbata rooibos</p>	<p>.Miruna smażona w razowej panierce 100g (01, 03, 04) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Mąka pszenna peñoziarnista, 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 wieloowocowy - wyr. wł. 200g Woda, ..Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Rabarbar, mrożony, .Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>
Suma	E: 495.14 B: 23.12, T: 18.38, W: 64.52,	E: 443.48 B: 19.19, T: 14.57, W: 63.14,	E: 427.19 B: 20.81, T: 11.16, W: 64.09,	E: 430.4 B: 20.45, T: 16.72, W: 51.51,	E: 431.41 B: 20.08, T: 16.48, W: 54.02,

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe), 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 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. KRZYCH

P.P.U.H. „GATO” S.C.
M.J. Krycha
ul. Sobieskiego 1a/1
42-206 Koszęcin
NIP 575-000-67-13



Krycha