

Brzoskwinia

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
Śniadanie	Chleb z lnem Masło Szynka wiśniowa Pomidor	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb graham Masło Twarożek naturalny z truskawkami	40 g 10 g 30 g	Chleb wieloziarnisty Masło Frankfurterka drobiowo-cielęca Ketchup domowy Sałata lodowa	40 g 10 g 2 szt. 10 g 5 g	Chleb wiejski Masło Pasta z białej fasoli i jabłka Ogórek kiszony	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb z makiem Masło Domowy paprykarz z tuńczykiem Pomidor	40 g 10 g 30 g 10 g
	Kakao	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Herbata malinowa	200 ml	Herbata miętowa	200 ml	Herbata truskawkowa	200 ml
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 317kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 257kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 322kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 255kcal		gluten, ryby, laktoza, białka mleka krowiego, 280kcal	
Śniad. 2	Jabłko	1 szt. 80kcal	Gruszka	1 szt. 60kcal	Banan	1 szt. 108kcal	Jabłko	1 szt. 80kcal	Mandarynka	100 g 35kcal
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem Gulasz wieprzowy Kasza kuskus Fasolka szparagowa	300 ml 80 g 100 g 70 g	Rosół z makaronem Kotlecik pożarski z drobiu Ziemniaki puree Marchewka na ciepło	300 ml 80 g 100 g 70 g	Zupa dyniowa z grzankami Makaron muszelki z sosem pomidorowym i tartym serem mozzarella	300 ml 180 g	Zupa pomidorowa z kluseczkami ryżowymi Panierowany kotlet z indyka Ziemniaki puree Surówka wiosenna	300 ml 80 g 100 g 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami Naleśniki z serem Polewa jogurtowo-wiśniowa	300 ml 2 szt. 50 ml
	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 511kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 498kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 484kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 502kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 491kcal	
Podw.	Ciastko owsiane z suszonymi owocami i słonecznikiem	1 szt.	Ciasto cytrynowe z gruszkami	60 g	Kanapka z serem edamskim i papryką	60 g	Twarożek naturalny z mussem z owoców leśnych	140 g	Kanapka z humusem buraczkowym i ogórkiem zielonym	60 g
Alergeny	gluten, 142kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 213kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 172kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 143kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 156kcal	

MENU: 15-19.04.2024 r.

P.W. Gastropol tel. 534 888 148

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem	300 ml	Rosół z makaronem	300 ml	Zupa dyniowa z grzankami	300 ml	Zupa pomidorowa z kluseczkami ryżowymi	300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	300 ml
	Gulasz wieprzowy Kasza kuskus Fasolka szparagowa	120 g 150 g 100 g	Kotlecik pożarski z drobiu Ziemniaki puree Marchewka na ciepło	100 g 200 g 100 g	Makaron spaghetti z sosem pomidorowym i tartym serem mozzarella	220 g	Panierowany kotlet z indyka Ziemniaki puree Surówka wiosenna	100 g 200 g 100 g	Naleśniki z serem Polewa jogurtowo-wiśniowa	2 szt. 100 ml
	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 711kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 698kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 684kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 702kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 691kcal	

Brzoskwinia – szkoła

Składniki i alergenów na tydzień 15-19.04.2024

Poniedziałek 15.04.2024

Chleb z Inem (składniki: mąka **pszenna**, **żytnia**, siemię lniane, **zakwas** [drożdże], sól), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], szynka wiśniowa [soja], pomidor, Kakao na **mleku 3,2%** [gluten, laktoza, białka mleka krowiego].

Zupa ogórkowa (składniki: indyk, ogórek kiszony, włoszczyzna z **selerem**, **mleko 2%** [laktoza, białka mleka krowiego], **śmietana 30%** [laktoza, białka mleka krowiego], sól, pieprz, szczypiorek, koperek, ziele angielskie, liść laurowy) z ryżem.

Gulasz wieprzowy (składniki: wieprzowina, **jaja kurze**, mąka **pszenna** [gluten], drożdże, **zakwas** [gluten], czosnek, sól, pieprz, papryka, groszek zielony, cebula, marchew)

Kasza kuskus [Kasza kuskus [gluten]

Fasolka szparagowa

Kompot domowy (składniki: woda, owoce sezonowe mieszane)

Posiłek dodatkowy 1: Jabłko/Gruszka

Posiłek dodatkowy 2: Ciastko owsiane ze słonecznikiem i suszonymi owocami (składniki: mąka **pszenna** [gluten], mąka **owsiana** [gluten], margaryna, cukier, słonecznik, żurawina)

Posiłek dodatkowy 3: Koktajl owocowy (składniki: **mleko 3,2%** [laktoza, białka mleka krowiego], **jogurt naturalny** [laktoza, białka mleka krowiego], cukier waniliowy, wiśnie)

Posiłek dodatkowy 4: Wafelek ryżowy

Wtorek, 16.04.2024

Chleb graham (składniki: mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], drożdże, sól, woda), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], **twarożek naturalny** z truskawkami (składniki: **twaróg półtłusty**, **jogurt** [laktoza, białka mleka krowiego], truskawki, cukier waniliowy), Herbata z cytryną.

Twarożek naturalny z truskawkami (składniki: **twaróg półtłusty**, **jogurt** [laktoza, białka mleka krowiego], truskawki, cukier waniliowy), płatki zbożowe mieszane (składniki: płatki kukurydziane, płatki owsiane [gluten], płatki jaglane, żurawina), herbata z cytryną.Sk

Rosół z makaronem (składniki: drób, wołowina, włoszczyzna z **selerem**, lubczyk, natka pietruszki, cebula, pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy) z makaronem (składniki: mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**).

Potrąwka drobiowa (składniki: kurczak, indyk, włoszczyzna z **selerem**, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], mąka **pszenna** [gluten], groszek, cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz)

Kotlecik pożarski z drobiu (składniki: kurczak, indyk, **jaja kurze**, mąka **pszenna** [gluten], czosnek, sól, pieprz, olej rzepakowy)

Ziemniaki puree (składniki: ziemniaki, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego])

Marchewka na ciepło

Kompot domowy (składniki: woda, owoce sezonowe mieszane)

Posiłek dodatkowy 1: Gruszka

Posiłek dodatkowy 2: Ciasto cytrynowe z gruszkami (składniki: mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**, **jogurt** grecki [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, cukier, cytryna, wanilia, gruszka)

Środa, 17.04.2024

Chleb wieloziarnisty (składniki: mąka **pszenna**, **żytnia**, **owies**, **zakwas** [gluten], len, drożdże, sól, słonecznik, mak), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], frankfurterka drobiowo-cielęca (składniki: mięso z kurcząt, woda, mięso cielęce 4%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy), ketchup domowy (składniki: pomidory, marchew, pietruszka, **seler**, por, lubczyk, sól, papryka) / Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: **twaróg półtłusty**, **jogurt** [laktoza, białka mleka krowiego], szczypiorek, sól, pieprz), sałata lodowa, Herbata malinowa.

Zupa dyniowa (składniki: woda, dynia, por, marchew, pietruszka, **seler**, mąka **pszenna** [gluten], **śmietana** 15% [laktoza, białka mleka krowiego], skrobia ziemniaczana, koperek, natka pietruszki, lubczyk, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego]) z grzankami [gluten].

Makaron muszelki / razowy (składniki: mąka **pszenna** [gluten], **żytnia** [gluten]) z sosem pomidorowym (składniki: pomidory, koncentrat pomidorowy, **śmietanka** 30% [laktoza, białka mleka krowiego], cebula, czosnek, włoszczyzna z **selerem**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) z tartym serem mozzarella [laktoza, białka mleka krowiego]

Sałata ze śmietana (składniki: sałata lodowa, **śmietana** 18% [laktoza, białka mleka krowiego], ocet, sól, pieprz)

Kompot domowy (składniki: woda, owoce sezonowe mieszane)

Posiłek dodatkowy 1: Banan

Posiłek dodatkowy 2: Chleb mieszany (składniki: mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], ser edamski [laktoza, białka mleka krowiego], papryka.

Posiłek dodatkowy 3: Jogurt kakaowy z truskawką (składniki: **jogurt naturalny** [laktoza, białka mleka krowiego], kakao, wanilia, truskawka, cukier).

Czwartek, 18.04.2024

Chleb wiejski (składniki: mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], drożdże, sól, woda) / Chleb chrupki żytni [gluten], **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], pasta z białej fasoli z jabłkiem (składniki: biała fasola, jabłko, olej rzepakowy, **gorczyca**, tymianek suszony, cebula, czosnek, sok z cytryny, bazylija, oregano, sól, pieprz), ogórek kiszony, herbata miętowa.

Chleb wiejski (składniki: mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], drożdże, sól, woda), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], frankfurterka drobiowo-cielęca (składniki: mięso z kurcząt, woda, mięso cielęce 4%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy), ketchup domowy (składniki: pomidory, marchew, pietruszka, **seler**, por, lubczyk, sól, papryka), sałata lodowa, herbata miętowa.

Chleb wiejski (składniki: mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], drożdże, sól, woda), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], płatki kukurydziane z **mlekiem** [laktoza, białka mleka krowiego], dżem wiśniowy (składniki: wiśnie, pektyny z jabłek, sok z cytryny, cukier)

Zupa pomidorowa (składniki: woda, indyk, wołowina, pomidory, koncentrat pomidorowy, włoszczyzna z **selerem**, **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], **śmietana** 30% [laktoza, białka mleka krowiego], natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) z kluseczkami ryżowymi (składniki: mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**)

Pulpet z indyka w sosie jarzynowym (**składniki:** indyk, **jaja kurze**, mąka **pszenna** [gluten], drożdże, **zakwas** [gluten], czosnek, sól, pieprz, koperek, cebula, marchew) /

Pieczona pałka z kurczaka (**składniki:** kurczak, papryka, włoszczyzna z **selerem**, czosnek, sól, pieprz.

Panierowany kotlet z indyka (**składniki:** indyk, **jaja kurze**, mąka **pszenna** [gluten], drożdże, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, cebula).

Ziemniaki puree (**składniki:** ziemniaki, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego]

Surówka wiosenna (**składniki:** młoda kapusta, marchew, jabłko, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz, olej)

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce sezonowe mieszane)

Posiłek dodatkowy 1: Jabłko/Gruszka

Posiłek dodatkowy 2: Twarożek naturalny z musem z owoców leśnych (**składniki:** twaróg półtłusty [laktoza, białka mleka krowiego], **mleko 3,2%** [laktoza, białka mleka krowiego], truskawki, jagoda, malina, jeżyna, cukier waniliowy)

Piątek, 19.04.2024

Chleb z makiem (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten, drożdże, mak, sól], **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], domowy paprykarz z tuńczykiem (**składniki:** **tuńczyk** [ryby], ryż, włoszczyzna z **selerem**, cebula, pomidory, papryka, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) / Powidło śliwkowe, pomidor, Herbata truskawkowa.

Zupa brokułowa (**składniki:** indyk, wołowina, włoszczyzna z **selerem**, brokuł, **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], **śmietana** 30% [laktoza, białka mleka krowiego], ziele angielskie, cebula, czosnek, liść laurowy, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], mąka **pszenna** [gluten], pieprz, sól) z ziemniakami.

Naleśniki z serem (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**, **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], **ser** twarogowy półtłusty [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, cukier, wanilia)

Polewa jogurtowo-wiśniowa (**składniki:** **jogurt** grecki [laktoza, białka mleka krowiego], **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], wiśnie, cukier)

Marchewka do chrupania

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce sezonowe mieszane)

Posiłek dodatkowy 1: Mandarynka/Banan/ Jabłko

Posiłek dodatkowy 2: Rogalik drożdżowy (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], margaryna, cukier, drożdże)

Posiłek dodatkowy 3: Chleb mieszany (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten] / Wafelek kukurydziany, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], Humus buraczkowy (**składniki:** ciecierzycy, czosnek, sól, pieprz, olej rzepakowy, bazyli, tymianek, burak), ogórek zielony.

Posiłek dodatkowy 4: Galaretka malinowa (**składniki:** woda, sok z malin, sok z cytryny, żelatyna, cukier)

Posiłek dodatkowy 5: Budyń śmietankowy z sokiem malinowym (**składniki:** **mleko 3,2%** [laktoza, białka mleka krowiego], skrobia ziemniaczana, maliny, wanilia, cukier)

Wszystkie napoje słodzone maksymalnie (3,5g cukru/200ml)

Pieczynko może zawierać sezam i soję. W razie alergii prosimy o zgłoszenie tej informacji i zamawianie posiłku z wykluczeniem tego alergenu.