ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	**I danie: zupa ogórkowa (250ml)** (ogórek kiszony, ziemniak, marchew, pietruszka, cebulka prażona, śmietanka roślinna, por, przyprawa Smak Natury, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, czosnek, lubczyk) *Alergeny:* *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal* **II danie: fasolka po bretońsku, pyzy** (fasolka, koncentrat pomidorowy, pasta ze świeżych pomidorów, przyprawa Smak Natury, sól, pieprz, cukier, śmietanka roślinna, aquafaba, jajko w śladowych ilościach) *Alergeny: jajko, gluten* *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal*
WTOREK	**I danie: rosół z makaronem (zupa 200 ml, makaron 60g)** (kura rosołowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) *Alergeny: seler, gluten* *Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal* **II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem** **(ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g)** (filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna) *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal*
ŚRODA	**I danie: kremik z białych warzyw** (wywar warzywny, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna, por, pietruszka, sól, pieprz, cebula) *Alergeny:* *Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal* **II danie: zakręcone bolognese z jarzynami (makaron 70g, mięsny sos 100g)** (*mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum*) *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal*
CZWARTEK	**I danie**: **krem marchewkowy (250 ml)** *(bulion, marchew, por, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, mąka bezglutenowa)* *Alergeny: -* *Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 125 kcal* **II danie**: **kotlecik mielony drobiowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem** **(ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g)** (mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, koperek, biała kapusta) *Alergeny: jajko, gluten* *Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal*
PIĄTEK	**I danie: pomidorowa z makaronem** **(zupa 200 ml, makaron 50g)** (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron) *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal* **II danie: paluch rybny, pita, surówka coleslaw** **(pita 1szt., ryba 60g, surówka 50g)** (mintaj, mąka pszenna, olej słonecznikowy, jaja, drożdże, mąka ryżowa, gluten pszenny, kapusta biała, marchewka, majonez vege, sól, pieprz) *Alergeny: gluten, jaja, ryba* *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 367 kcal*

ZESTAW II

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	**I danie: zupa jarzynowa (250ml)** (wywar jarzynowy, marchew, koperek, kalarepka, pietruszka, por, seler, groszek zielony, ziemniaki, sól, Smak Natury) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g,tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 136 kcal* **II danie: pierogi z mięsem, surówka z marchewki** **(pierogi 120g, surówka 50g)** (mąka pszenna, jajka, łopatka wieprzowa, sól, pieprz, majeranek, marchew, cukier, śmietanka roślinna) *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 45g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 378 kcal*
WTOREK	**I danie: grochówka (250ml)** (groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebulka prażona, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 19g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 144 kcal* **II danie: makaron, vege pulpeciki w sosie pomidorowym z warzywami** (makaron z semoliny, kukurydza, groszek, marchewka, papryka, jarmuż, ziemniak, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, mąka bezglutenowa, olej słonecznikowy) *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 55g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 364 kcal*
ŚRODA	**I danie: krem dyniowy (250ml)** (dynia, włoszczyzna, mleczko kokosowe, sól, przyprawa Smak Natury, cukier, mąka bezglutenowa) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 24g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 180 kcal* **II danie**: **kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria** **(ziemniaki 120g, mięso 70g, mizeria 50g)** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt grecki, sól, cukier, kwasek cytrynowy, koperek) *Alergeny: jajko, gluten* *Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal*
CZWARTEK	**I danie: kapuśniaczek (250ml)** (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 21g, tłuszcze 5,5 g, wartość energetyczna: 149,5 kcal* **II danie: kaszotto drobiowe, buraczki** **(kasza 100g, mięso w sosie 100g, buraczki 50g)** *(kasza bulgur, filet z kurczaka, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz, papryka, majeranek, czosnek, burak gotowany, olej, cukier Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal*
PIĄTEK	**I danie: krupniczek z krokiecikiem rybnym (250ml)** (wywar jarzynowy, kasza, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki, cebula prażona, czosnek, majeranek, mintaj, mąka pszenna, drożdże) *Alergeny: seler, gluten, ryba* *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 22g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 153 kcal* **II danie: kluseczki półfrancuskie, sos słoneczny** **(kluseczki 100g, sos 60g)** (mąka pszenna, jajko, śmietanka roślinna, sól, brzoskwinia, cukier, kisiel brzoskwiniowy) *Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 54g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 355 kcal*

ZESTAW III

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	**I DANIE: POMIDOROWA Z RYŻEM (250ML)** (wywar warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal* **II DANIE: OWOCOWY PRZYSMAK PRZEDSZKOLAKA – PYZY W SOSIE TRUSKAWKOWYM (PYZY 80G, SOS 80G)** *(drożdże, mąka pszenna, truskawki, cukier, sól, kisiel truskawkowy)* *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 44g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal*
WTOREK	**I DANIE: KREMIK Z CIECIERZYCY Z GRZANKAMI** (wywar jarzynowy – marchew, pietruszka, por, ziemniak, ciecierzyca, napar z ziela i liścia angielskiego, czosnek, zioła prowansalskie, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, śmietanka roślinna) *Alergeny: seler, gluten* *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 28,5g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 195 kcal* **II DANIE: ROŚLINNE BOLOGNESE Z WARZYWAMI, MAKARON** (białko sojowe, cebula prażona, skrobia, koncentrat pomidorowy, passata, marchew, pietruszka, por, papryka, makaron z semoliny, sól, pieprz, czosnek, oregano, mąka pszenna, śmietanka roślinna) *Alergeny: gluten, soja* *Składniki odżywcze: białko 16 g, węglowodany 44g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 321 kcal*
ŚRODA	**I DANIE: ROSÓŁ Z NITECZKAMI (ZUPA 200 ML, MAKARON 60G)** (kura rosołowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) *Alergeny: seler, gluten* *Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal* **II DANIE: PULPECIKI W SOSIE KOPERKOWYM, RYŻ, MARCHEWKA JUNIORKA (MIĘSO 70G, RYŻ 100G, SOS 50G)** (filet z kurczaka, bułka tarta, jajka, sól, pieprz, cebulka prażona, mąka pszenna, masło roślinne, koperek, śmietanka roślinna) *Alergeny: gluten, jajko* *Składniki odżywcze: białko 16 g, węglowodany 45g, tłuszcze 7,5 g, wartość energetyczna: 311 ,5kcal*
CZWARTEK	**I DANIE: ZUPKA FASOLOWA** (włoszczyzna, ziemniaki, fasola biała, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, cebulka prażona, majeranek, pieprz) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 178,5 kcal* **II DANIE: STROGONOW Z KLUSECZKAMI KŁADZIONYMI (MIĘSO 50G, SOS 50G, KLUSECZKI 100G)** (filet z kurczaka, pieczarki, koncentrat pomidorowy, cebulka prażona, sól, pieprz, czosnek, mąka, jaja, śmietanka roślinna) *Alergeny: jajka, gluten* *Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal*
PIĄTEK	**I DANIE**: **BARSZCZYK Z KOLANKAMI** (marchew, pietruszka, por, cebula, czosnek, buraki, sól, cukier, kwasek cytrynowy, majeranek) *Alergeny:* *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 155,2 kcal* **II DANIE: FILECIK W CHRUPIĄCEJ PANIERCE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (ZIEMNIAKI 120G, RYBA 70G, SURÓWKA 50G)** *(mintaj, drożdże, maka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, olej, cukier, pieprz, olej rzepakowy, kapusta kiszona)* *Alergeny: ryba, gluten* *Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 46g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 342,5 kcal*

ZESTAW IV

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	**I DANIE: KREMIK SZPARAGOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM** (wywar jarzynowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, sól) *Alergeny: gluten, seler, jaja* *Składniki odżywcze: białko 6g, węglowodany 27g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal* **II DANIE: PIEROGI LENIWE, SOS WANILIOWY (PIEROGI 100G, SOS 70G)** (mąka pszenna, jajka, ziemniaki, ser, śmietanka roślinna, skrobia ziemniaczana, cukier waniliowy, sól) Alergeny: jaja, gluten *Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 52g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 320 kcal*
WTOREK	**I DANIE**: Z**UPA ZIEMNIACZANA (250ML)** (ziemniaki, włoszczyzna, śmietanka roślinna, sól, pieprz, majeranek, przyprawa Smak Natury) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal* **II DANIE: GULASZ WIEPRZOWY, KASZA PERŁOWA, BURACZKI** **(KASZA 100G, MIĘSNY SOS 100G, BURAKI 50G)** (kasza perłowa, mięso wieprzowe, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek, majeranek, buraki) *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal*
ŚRODA	**I DANIE**: **KREM KALAFIOROWY, RYBKA NA PARZE (250ML)** (wywar jarzynowy, włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury, śmietanka roślinna, miruna) *Alergeny: seler, ryba* *Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal* **I DANIE: MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI** **(MAKARON 100G, SOS Z WARZYWAMI 100G)** (makaron z pszenicy durum, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, mąka pszenna, sól, cukier, papryka czerwona mielona, olej rzepakowy, marchew, pietruszka) *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 50,5g, tłuszcze 9,5g, wartość energetyczna: 375,5 kcal*
CZWARTEK	**I DANIE**: **KREM POMIDOROWO- PIETRUSZKOWY (250ML)** (pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal* **II DANIE: UDKO PIECZONE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ** **(UDKO 70G, ZIEMNIAKI 120G, SURÓWKA 50G)** (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, marchewka. *Alergeny:* *Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal*
PIĄTEK	**I DANIE: KREMIK Z CZERWONEJ SOCZEWICY** (czerwona soczewica, włoszczyzna, cebula prażona, ziele angielskie, liść laurowy, śmietanka roślinna, majeranek, czosnek) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 4 g, wartość energetyczna: 144 kcal* **II DANIE: NALEŚNIKI Z DŻEMEM (NALEŚNIKI 140G, DŻEM 40G)** (aquafaba, jajko w śladowych ilościach, mąka pszenna, śmietanka roślinna, dżem brzoskwiniowy – fruktoza, pektyny) *Alergeny: gluten, jaja* *Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal*