

## SKŁAD SUROWCOWY POTRAW

## SP 20 - KAMIEŃSKIEGO

## Zupy

Zupa grochowa z ziemniakami (składniki: woda, groch, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, seler, pietruszka, makaron z **pszenicy durum**, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, przyprawy)

Koperkowa z ryżem na rosole (składniki: woda, mięso z kurczaka, ryż biały, marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

Zalewajka z ziemniakami i majerankiem (składniki: woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12% tł., cebula, czosnek, zakwas **żytni naturalny** (woda, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, czosnek), przyprawy, olej rzepakowy)

Zupa brokułowa z ziemniakami (składniki: woda, brokuł, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Botwinka z ziemniakami (składniki: woda, botwina, buraki, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami (woda, fasolka szparagowa, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Rosół z makaronem (woda, mięso z kurczaka, makaron z **pszenicy durum**, marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Krem pomidorowy z grzankami ziołowymi (woda, pomidory, koncentrat, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy 30%eks., śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy)

Barszcz biały z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mięso z kurczaka, śmietana 12% tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, zakwas **żytni naturalny** (woda, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, czosnek), przyprawy, olej rzepakowy)

Zupa grysikowa na rosole z natką pietruszki (składniki: woda, mięso z kurczaka, kasza manna (zawiera: **pszenicę**), marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, seler, pietruszka, ryż biały, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

Krem z białych warzyw z grzankami (składniki: woda, seler, pietruszka, ziemniaki, marchew, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Barszcz ukraiński (składniki: woda, buraki, kapusta, fasola biała, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, zakwas buraczany (buraki, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy), przyprawy)

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, kalafior, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (składniki: woda, kapusta biała, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Krupnik z kaszy jęczmiennej z lubczykiem/natka pietruszki (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza **jęczmienna wiejska**, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



- Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, mięso z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, seler, pietruszka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)
- Zupa jarzynowa z ziemniakami (woda, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Jesienna zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (składniki: woda, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)
- Krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) z ziarnami słonecznika (składniki: woda, kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki, marchew, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, słonecznik tuskany, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)
- Krupnik jaglany z pomidorami (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, przecier pomidorowy, kasza jaglana, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)
- Zupa koperkowa z zielonym groszkiem i ryżem (składniki: woda, groszek zielony, mięso z kurczaka, ryż biały, marchew, seler, pietruszka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, koperek, przyprawy)
- Zupa pieczarkowa z makaronem (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, makaron z **pszenicy durum**, pieczarki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)
- Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą i grzankami (składniki: woda, seler, pietruszka, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól),, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Krem z dyni z pestkami dyni (składniki: woda, dynia, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), pestki dyni, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)
- Barszcz czerwony z ziemniakami (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, zakwas buraczany (buraki, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy), przyprawy)
- Zupa cukiniowa z ziemniakami (składniki: woda, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Krem porowo – serowy z grzankami (składniki: woda, por, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), ser żółty edamski (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)
- Zupa jarzynowa z kapustą i ziemniakami (składniki: woda, kapusta, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Krem dyniowy ze słonecznikiem (składniki: woda, dynia, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), ziarna słonecznika, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)
- Żurek z jajkiem i ziemniakami (składniki: woda, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, jajko, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, zakwas **żytni naturalny** (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liść laurowy), mąka **pszenna**, przyprawy)
- Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami (składniki: woda, kukurydza, kalafior, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Krem z kalafiora z pestkami dyni (składniki: woda, kalafior, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), pestki dyni, mąka **pszenna**, cebula, czosnek, przyprawy)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk **Olę Będzińską** i dietetyk **Wioletę Jakubowską**

Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami (składniki: woda, kiszona kapusta, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)  
 Zupa fasolowa z ziemniakami (składniki: woda, fasola, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

## II dania

Pampuchy drożdżowe (składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko** 2%tł., drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól)  
 Polewa jogurtowo-truskawkowa (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**) 2%tł., truskawki, cukier)  
 Polewa jogurtowo – waniliowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), cukier waniliowy(cukier, wanilia mielona))  
 Klopsiki z indyka w sosie koperkowym (składniki: mięso z piersi indyka, mięso z piersi kurczaka, **jaja**, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka **pszenna**, woda, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., koperek, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Łazanki z kapustą i kawałkami szynki wieprzowej (składniki: makaron z **pszenicy** durum, kapusta biała, kapusta kiszona, mięso wieprzowe z szynki, marchew, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Udko pieczone z kurczaka (składniki: udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Naleśniki z serem (składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko** 2%tł., twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny (zawiera: **mleko**) 2%tł., cukier)  
 Truskawki z jogurtem (składniki: truskawki, jogurt naturalny (zawiera: **mleko**) 2%tł., cukier)  
 Stripsy z mintaja i dorsza (składniki: filet z **ryby**: dorsz i mintaj, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, drożdże, przyprawy)  
 Wieprzowina w sosie słodko – kwaśnym (papryka, ananas, kapusta pekińska) (mięso z szynki wieprzowej, papryka, marchewka, kapusta pekińska, ananas, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy)  
 Udko pieczone z kurczaka (udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Spaghetti z sosem bolońskim z chudą wieprzowiną (makaron z **pszenicy** durum, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekst., mięso wieprzowe z szynki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Kotlet pożarski (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Pierś z kurczaka w panierce razowej (składniki: filet z piersi kurczaka, **jaja**, mąka **pszenna** razowa, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Mintaj w panierce (składniki: filet z **ryby**: mintaj, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)  
 Ragù z indyka z papryką i cukinią (składniki: mięso z udźca indyka, papryka, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)  
 Ryż z truskawkami (składniki: ryż paraboliczny, **mleko** 2%tł., truskawki, skrobia ziemniaczana, cukier)  
 Penne w sosie śmietanowo – szpinakowym z kawałkami kurczaka (składniki: makaron z **pszenicy** durum, mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia kurczaka, marchew, szpinak, pietruszka, por, śmietana 12%tł (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)  
 Pierś z kurczaka w panierce (składniki: filet z piersi kurczaka, **jaja**, mąka **pszenna**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)  
 Duszona wieprzowina po azjatycku z pomidorami i papryką (mięso z szynki wieprzowej, papryka, marchewka, pasata pomidorowa, pieczarki, fasolka szparagowa, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szczypiorek, przyprawy (zawiera: **gorczycę** i **soję**))  
 Stripsy z dorsza w panierce (składniki: filet z **ryby**: dorsz, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



**Kopytka z białym serem i bułką tartą** (składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), skrobia ziemniaczana, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), przyprawy)

**Kotlet mielony wieprzowy** (składniki: mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

**Spaghetti a'la carbonara z szynką drobiową** (składniki: makaron z **pszenicy durum**, cebula, szynka drobiowa (składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna), mąka **pszenna**, woda, śmietana 18%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, przyprawy)

**Klopsiki drobiowe** (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z uda kurczaka, **jaja**, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

**Sos koperkowy** (składniki: śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), woda, koperek, mąka **pszenna**, przyprawy)

**Łazanki z kiszonej kapusty z kielbaską wieprzową** (składniki: makaron z **pszenicy durum**, kapusta biała, kapusta kiszona, kiełbasa wieprzowa (mięso wieprzowe 89,2%, woda, gorczyca, przyprawy, sól spożywcza), marchew, olej rzepakowy, przyprawy)

**Knedlik drożdżowy z sosem mięsnym z szynki wieprzowej** (składniki: mąka **pszenna**, mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., woda, drożdże, olej rzepakowy, **jaja** przyprawy)

**Miruna w panierce** (składniki: filet z **ryby**: miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

**Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą** (składniki: makaron z **pszenicy durum**, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekst., ser mozzarella (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, przyprawy)

**Ragu dyniowe z kawałkami indyka** (składniki: mięso z udźca indyka, dynia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

**Morszczuk w panierce** (składniki: filet z **ryby**: morszczuk, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

**Ryż zapiekany z jabłkami** (składniki: ryż paraboliczny, **mleko** 2%tł., jabłko, skrobia ziemniaczana, cukier)

**Frykadelka drobiowa** (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, **jaja**, woda, mąka **pszenna**, czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

**Sos curry** (składniki: woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy (zawiera: **gorczycę**))

**Pałki pieczone z kurczaka** (składniki: podudzie z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)

**Knedle z truskawkami** (składniki: ziemniaki, truskawki, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, **jaja**)

**Polewa jogurtowa** (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), cukier)

**Kurczak w sosie słodko – kwaśnym** (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia z kurczaka, papryka, marchewka, kapusta pekińska, ananas, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy)

**Polewa jogurtowo – porzeczkowa** (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), porzeczki czerwone, porzeczki czarne, cukier)

**Gulasz z szynki wieprzowej** (składniki: mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

**Kurczak w sosie śmietanowo - brokułowym** (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z uda kurczaka, brokuł, marchew, cebula, woda, czosnek, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

**Pierogi ruskie z cebulką** (składniki: mąka **pszenna**, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), ziemniak, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

**Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską**



Potrąwka drobiowa (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia z kurczaka, marchewka, pietruszka, por, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Rumszyk wieprzowy z pieczarkami (składniki: mięso z szynki wieprzowej, pieczarki, cebula, **jaja**, mąka **pszenna**, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Kotlet jajeczny (**jaja**, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka ryżowa, mąka **pszenna**, woda, szczypiorek, olej rzepakowy, przyprawy)

Makaron z serem (składniki: makaron z **pszenicy durum**, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), cukier)

## Surówki

Surówka colesław (składniki: kapusta biała, marchew, jogurt naturalny (zawiera: **mleko**) 2%tł., majonez (olej rzepakowy, **jaja**, sok z cytryny, **gorczyca**, sól), olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy)

Surówka z marchewki i jabłka (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Warzywa na parze (składniki: fasolka szparagowa zielona, marchew, kukurydza, oliwa, przyprawy)

Surówka z buraczków z jabłkiem (składniki: burak, jabłko, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)

Mizeria (składniki: ogórek zielony, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), przyprawy)

Surówka z kiszanej kapusty (składniki: kapusta kiszona, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

Surówka z selera z żurawiną i dressingiem z masła orzechowego arachidowego (składniki: seler, jabłko, żurawina suszona, masło **orzechowe arachidowe**, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Brokuły z sezamem (składniki: brokuły, ziarna **sezamu**, oliwa, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza ziarno, sok z cytryny, natka pietruszki, czosnek, przyprawy)

Kalafior na parze (składniki: kalafior, oliwa, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i kukurydzą (składniki: kapusta pekińska, rzodkiewka, kukurydza, sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Fasolka szparagowa ze słonecznikiem (składniki: fasolka szparagowa, słonecznik łuskany, oliwa, przyprawy)

Surówka z selera z orzechami włoskimi (składniki: seler, **orzechy włoskie**, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Surówka z marchewki, ogórka kiszzonego z kukurydzą (składniki: marchewka, ogórek kiszony, kukurydza, oliwa)

Salata lodowa z dipem czosnkowym (składniki: salata lodowa, salata masłowa, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), czosnek, przyprawy)

Brokuły z słonecznikiem (składniki: brokuły, słonecznik łuskany, oliwa, przyprawy)

Surówka z kiszanej kapusty (składniki: kapusta kiszona, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

Surówka z marchewki i jabłka (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Fasolka szparagowa z mini marchewką (składniki: fasolka szparagowa, marchewka mini, oliwa, przyprawy)

Surówka z jabłka, selera i żurawiną z sokiem z cytryny (składniki: jabłko, seler, żurawina suszona, sok z cytryny, olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z buraczków (składniki: burak, sok z cytryny, cebula, koperek, oliwa, przyprawy)

Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i koperkiem (składniki: ogórek kiszony, marchew, koperek, oliwa, przyprawy)

Surówka z buraczków z papryką (składniki: buraki, papryka, cebula, oliwa, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z dipem czosnkowym (składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, koperek, czosnek, przyprawy)

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk **Olę Będzińską** i dietetyk **Wioletę Jakubowską**



- Fasolka szparagowa z kalafiorom na parze (składniki: fasolka szparagowa, kalafior, oliwa, przyprawy)
- Brokuły na parze z ziarnami (składniki: brokuły, słonecznik łuskany, pestki dyni, sezam, oliwa, przyprawy)
- Sałata z winegret (składniki: sałata lodowa, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)
- Surówka z białej kapusty z kukurydzą (składniki: kapusta biała, marchew, kukurydza, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)
- Surówka z kalarepki, marchewki z pestkami dyni (składniki: kalarepa, marchew, pestki dyni, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)
- Mix sałat z dipem jogurtowym (składniki: sałata lodowa, sałata masłowa, rozponka, sałata radicchio, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), oliwa, przyprawy)
- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, sok z cytryny, olej rzepakowy nierafinowany, natka pietruszki, przyprawy)
- Mini marchewki z sezamem (składniki: marchew, **sezam** łuskany, olej rzepakowy, przyprawy)
- Sałata lodowa z kukurydzą i dipem czosnkowym (składniki: sałata lodowa, kukurydza, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, koperek, czosnek, przyprawy)
- Pieczone jabłko z brzoskwinią i ziarnami słonecznika (składniki: jabłko, brzoskwinia, słonecznik łuskany, sok z cytryny)
- Fasolka szparagowa na parze (składniki: fasolka szparagowa, oliwa, przyprawy)
- Surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (składniki: kapusta pekińska, papryka, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)
- Sałata z winegret i słonecznikiem (składniki: sałata lodowa, ziarna słonecznika, marchew, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)
- Surówka z selera z rodzynkami (składniki: seler, jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), rodzynki, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)
- Brokuły na parze z dipem jogurtowo - czosnkowym (składniki: brokuły, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), czosnek, koperek, przyprawy)
- Surówka z gruszki, jabłka i marchewki (składniki: gruszka, jabłko, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

### Kompoty

- Kompot cytrusowy z dziką różą (składniki: woda, owoc dzikiej róży, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowy z melisą (składniki: woda, melisa suszona, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowy z melisą z imbirem (składniki: woda, melisa suszona, imbir świeży, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowy z imbirem (składniki: woda, imbir świeży, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowy z miętą (składniki: woda, mięta suszona, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowo - jabłkowy (składniki: woda, jabłko, sok z cytryny)
- Kompot wieloowocowy (rabarbar, jabłko) (składniki: woda, jabłko, rabarbar, sok z cytryny)
- Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) (składniki: woda, truskawka, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko, sok z cytryny)
- Kompot jabłkowy z miętą (składniki: woda, jabłko, mięta suszona, sok z cytryny)
- Kompot truskawkowy (składniki: woda, truskawka, sok z cytryny)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



- Kompot jabłkowy (składniki: woda, jabłko, sok z cytryny)
- Kompot gruszkowy (składniki: woda, gruszki, sok z cytryny)
- Kompot gruszkowy z cynamonem (składniki: woda, gruszki, cynamon, sok z cytryny)
- Kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, porzeczka) (składniki: woda, truskawka, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, wiśnia, sok z cytryny)
- Kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, jabłko) (składniki: woda, truskawka, jabłko, wiśnia, sok z cytryny)
- Kompot wieloowocowy (porzeczka, jabłko) (składniki: woda, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko, sok z cytryny)
- Kompot jabłkowo-wiśniowy (składniki: woda, jabłko, wiśnie, sok z cytryny)
- Kompot rabarbarowy z jabłkiem (składniki: woda, jabłko, rabarbar, sok z cytryny)
- Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) (składniki: woda, truskawka, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, sok z cytryny)
- Kompot truskawkowy z jabłkiem (składniki: woda, truskawka, jabłko, sok z cytryny)
- Lemoniada cytrynowa z miętą (składniki: woda, mięta suszona, sok z cytryny)
- Kompot porzeczkowy (składniki: woda, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, sok z cytryny)
- Lemoniada cytrynowa z melisą (składniki: woda, melisa suszona, sok z cytryny)
- Kompot śliwkowo-jabłkowy (składniki: woda, śliwka, jabłko, sok z cytryny)
- Kompot śliwkowo-jabłkowy z cynamonem (składniki: woda, śliwka, jabłko, sok z cytryny, cynamon)
- Kompot z rabarbaru (składniki: woda, rabarbar, sok z cytryny)
- Woda z miętą i cytryną (składniki: woda, mięta, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowy z gruszką i melisą (składniki: woda, gruszki, melisa suszona, sok z cytryny)
- Kompot truskawkowo-porzeczkowy (składniki: woda, truskawka, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowy z dziką różą i jabłkami (składniki: woda, jabłko, owoc dzikiej róży, sok z cytryny)
- Kompot cytrusowy z dziką różą (składniki: woda, owoc dzikiej róży, sok z cytryny)
- Kompot śliwkowo-gruszkowy (składniki: woda, śliwka, gruszka, sok z cytryny)
- Kompot truskawkowo-jabłkowy (składniki: woda, truskawka, jabłko, sok z cytryny)
- Kompot jabłkowy z cynamonem (składniki: woda, jabłko, sok z cytryny, cynamon)
- Kompot jabłkowy z goździkami (składniki: woda, jabłko, sok z cytryny, goździki)
- Kompot śliwkowy z goździkami (składniki: woda, śliwka, goździki, sok z cytryny)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską