

AKTUALIZACJA OD 18.11 DO 13.12

Zupa grysikowa z koperkiem (składniki: woda, mięso z kurczaka, kasza manna (zawiera: **pszenicę**), marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

Krem cukiniowy z grzankami (składniki: woda, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, chleb mieszany (mąka żytnia, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa szpinakowa z jajkiem (składniki: woda, szpinak, marchew, **jaja**, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa koperkowa na rosole z zacierkami jajecznymi (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, zacierka jajeczna (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), mięso z kurczaka, cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

Krupnik jaglany z natką pietruszki (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jaglana, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Krem pomidorowy z soczewicą i grzankami (woda, pomidory, koncentrat, soczewica czerwona, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy 30%eks., chleb mieszany (mąka żytnia, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa koperkowa z ryżem zabieleną (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, ryż biały, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

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

Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza **jęczmienna** wiejska, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (składniki: woda, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, **jajko**, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, zakwas pszenno-żytni naturalny (woda, mąka **pszenna**, mąka żytnia, czosnek, liść laurowy), mąka **pszenna**, przyprawy)

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

Gołąbki hiszpańskie bez zawijania (składniki: mięso wieprzowe z szynki, ryż biały, kapusta biała, kapusta kiszona, olej rzepakowy, przyprawy)

Sos pomidorowy (składniki: przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Spaghetti a'la carbonara z szynką wieprzową (składniki: makaron z **pszenicy** durum, cebula, szynka wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw), mąka **pszenna**, woda, śmietana 18%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, przyprawy)

Klopsik wieprzowy w sosie dyniowym (składniki: mięso z szynki wieprzowej, dynia, **jaja**, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, przyprawy)

Filet z miruny pieczony (składniki: filet z **ryby**: miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Penne z sosem bolońskim z mięsem z szynki (składniki: makaron z **pszenicy** durum, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekstr., mięso wieprzowe z szynki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Nuggetsy z kurczaka (składniki: filet z piersi kurczaka, **jaja**, mąka **pszenna**, 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**

Makaron kokardki w sosie serowo-brokułowym z kawałkami indyka (składniki: makaron z mąki pszennej, mięso z podudzia indyka, brokuł, ser gouda (zawiera: **mleko**), śmietana 12%tł (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Schab duszony po włosku w sosie pomidorowym (składniki: schab wieprzowy, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka pszena, przyprawy)

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

Sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (składniki: ogórek kiszony, musztarda stołowa (woda, **gorczyca**, sól, cukier), oliwa, koperek)

Zielona i żółta fasolka szparagowa (składniki: fasolka szparagowa zielona, fasolka szparagowa żółta, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Mix sałat z kukurydzą i winegret (składniki: sałata lodowa, sałata masłowa, roszponka, sałata radicchio, kukurydza, marchew, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Surówka z marchewki, fasolki szparagowej i winegret (składniki: marchew, fasolka szparagowa, musztarda stołowa (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, olej rzepakowy nierafinowany, natka pietruszki, przyprawy)

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

Surówka z kalarepki i marchewki z pestkami dyni (składniki: kalarepa, marchew, pestki dyni, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Bukiet warzyw na parze (brokuł, kukurydza) (składniki: brokuły, kukurydza, oliwa, przyprawy)

Fasolka szparagowa z sezamem (składniki: fasolka szparagowa, sezam łuskany, olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z ogórka kiszzonego (składniki: ogórek kiszony, marchew, oliwa)

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

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

Surówka wielowarzywna z białej i czerwonej kapusty (składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, papryka, rzodkiewka, olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy)

Fasolka szparagowa z kalafiorom i bułką tartą (składniki: fasolka szparagowa, kalafior, bułka tarta (mąka pszena, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z marchewki z masłem orzechowym arachidowym (składniki: marchew, masło **orzechowe** arachidowe, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Kompot cytrusowy z gruszką i imbir (składniki: woda, gruszki, imbir, 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