

SKŁAD SUROWCOWY POTRAW

Zupy

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

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

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

Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna wiejska, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, 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 (składniki: woda, fasolka szparagowa, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

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

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

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

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)

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

Żurek z ziemniakami i majerankiem (składniki: woda, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), cebula, czosnek, zakwas żytni naturalny (woda, mąka żytnia, czosnek, liść laurowy), mąka **pszenna**, 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 młodej kapusty z ziemniakami (składniki: woda, kapusta biała młoda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Krupnik jęczmienny z lubczykiem (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza **jęczmienna** wiejska, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, świeży lubczyk, przyprawy)

Zupa pomidorowa z zacierką (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, seler, pietruszka, zacierka jajeczna (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

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

Barszcz czerwony z botwiną i ziemniakami (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, botwina, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, zakwas buraczany (buraki, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy), przyprawy)

Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (składniki: woda, groch, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, 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 trzech kasz (jęczmienna, manna, gryczana) (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza **jęczmienna**, kasza manna (zawiera: **pszenicę**), kasza gryczana, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami (składniki: woda, buraki, 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)

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

Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem i natką pietruszki (składniki: woda, seler, pietruszka, marchew, makaron z **pszenicy** durum, ser żółty edamski (**mleko**), cebula, por, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

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

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 soczewicowa z ziemniakami (składniki: woda, soczewica czerwona, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, przecier pomidorowy 30%ekst., mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Krem cukiniowo-porowy z pestkami dyni (składniki: woda, cukinia, por, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, nasiona dyni, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

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

Krupnik z trzech kasz (wiejska, jaglana, biała gryczana) (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna wiejska, kasza jaglana, kasza gryczana biała, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

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

Jesienna zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, brukselka, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka pszena, przyprawy)

Krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) z ziarnami słonecznika (składniki: woda, kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki, marchew, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), woda, ziarna słonecznika, cebula, czosnek, mąka pszena, przyprawy)

Rosół z zacierkami jajecznymi (składniki: woda, mięso z kurczaka, zacierka jajeczna (mąka pszena, jaja, kurkuma), marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (składniki: woda, kiszona kapusta, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, mąka pszena, przyprawy)

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą i pestkami dyni (składniki: woda, seler, pietruszka, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, pestki dyni, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszena, przyprawy)

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

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

Krem brokułowy ze słonecznikiem (składniki: woda, brokuł, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, ziarna słonecznika, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

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

Zupa warzywna z czerwoną fasolą (składniki: woda, fasola czerwona, fasolka szparagowa, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, por, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka pszena, przyprawy)

II dania

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

Ryż z truskawkami (składniki: ryż biały, truskawki, **mleko** 2%tł.)

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

Klopsiki z indyka w sosie koperkowym (składniki: mięso z piersi indyka, mięso z piersi kurczaka, jaja, marchew, cebula, bułka tarta (mąka pszena, woda, drożdże, sól, cukier), mąka pszena, 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)

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.



Pierś z kurczaka w płatkach kukurydźnianych (składniki: filet z piersi kurczaka, **jaja**, mąka **pszenna**, płatki kukurydźniane (grys kukurydźniany, cukier, sól, syrop cukru inwertowanego, melasa, witaminy: B3, B5, B2, B6, B9), olej rzepakowy, przyprawy)

Pieczony filet z morszczuka (składniki: filet z **ryby**: morszczuk, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 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)

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 (składniki: udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Spaghetti bolońskie z szynki wieprzowej (składniki: makaron z **pszenicy** durum, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekstr., mięso wieprzowe z szynki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Pierś z kurczaka w panierce (składniki: filet z piersi kurczaka, **jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Ragu z indyka (składniki: mięso z udźca indyka, marchew, pietruszka, papryka, cukinia, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Knedle drożdżowe (składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej roślinny, cukier, sól, **jaja**)

Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Penne w sosie śmietanowo-jarzynowym z kawałkami kurczaka (składniki: makaron z **pszenicy** durum, mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia kurczaka, marchew, pietruszka, por, śmietana 12%tł (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Wieprzowina w sosie paprykowo - pomidorowym (mięso z szynki wieprzowej, papryka, przecier pomidorowy, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy 30% ekst., woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Stripsy z dorsza i mintaja w panierce (składniki: filet z **ryby**: dorsz, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

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

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

Frykadelka wieprzowa/frykadelki z szynki (składniki: mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, mąka **pszenna**, woda, czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Filet z piersi kurczaka w sosie curry (składniki: mięso z piersi kurczaka, mąka **pszenna**, woda, cebula, olej rzepakowy, przyprawy (zawiera: **gorczycę**))

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

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

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.

- Sos jogurtowo – truskawkowy (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), truskawki, cukier)
- Kotlet pożarski z indyka (składniki: mięso z ud indyka, mięso z piersi kurczaka, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
- Filet z mintaja w panierce (składniki: filet z **ryby**: mintaj, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)
- Polewa jogurtowo – truskawkowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), truskawki, cukier)
- Penne z sosem neapolitańskim z mozzarellą (składniki: makaron z **pszenicy durum**, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekst., ser mozzarella (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, przyprawy)
- Klopsiki wieprzowe (składniki: mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, mąka **pszenna**, woda, czosnek, cebula, 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)
- Knedle z truskawkami (składniki: ziemniaki, truskawki, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, **jaja**)
- Polewa jogurtowo – waniliowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), cukier waniliowy(cukier, wanilia mielona))
- Tradycyjny gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Leczo z kawałkami indyka (składniki: papryka, cukinia, przecier pomidorowy, mięso z ud indyka, cebula, woda, oliwa, przyprawy)
- Kopytka (składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, **jaja**)
- Sos z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą i pomidorami (składniki: pietruszka, marchew, przecier pomidorowy, soczewica czerwona, cebula, woda, oliwa, przyprawy)
- Kurczak w sosie śmietanowym (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z uda kurczaka, marchew, cebula, mąka **pszenna**, woda, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, przyprawy)
- Pampuchy drożdżowe (składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko** 2%tł., drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól)
- 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)
- Filet z miruny w panierce (składniki: filet z **ryby**: miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)
- Kotlet pożarski z dodatkiem pieczonego buraka (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, buraki, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
- Sos meksykański z mięsem z indyka (papryka, pomidory, kukurydza) (składniki: mięso z piersi indyka, mięso z ud indyka, mięso z piersi kurczaka, papryka, kukurydza, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30%ekst., czosnek, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Polewa jogurtowo – wiśniowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), wiśnie, cukier)
- Sos koperkowy (składniki: śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), woda, koper, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Kotlet schabowy (składniki: schab wieprzowy, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)
- Ryż z jabłkami (składniki: ryż paraboliczny, **mleko** 2%tł., jabłko, skrobia ziemniaczana, cukier)

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.

Jesienne leczy z kawałkami indyka (składniki: papryka, cukinia, dynia, przecier pomidorowy, mięso z ud indyka, cebula, woda, oliwa, przyprawy)

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 - szpinakowym (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z uda kurczaka, marchew, cebula, woda, szpinak, czosnek, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)

Polewa truskawkowo – waniliowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), truskawki, cukier waniliowy(cukier, wanilia mielona))

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 (zawiera: mleko) 2%tł., przyprawy)

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

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

Brokuł z sezamem (składniki: brokuły, sezam, oliwa, przyprawy)

Surówka z młodej kapusty z koperkiem (składniki: kapusta młoda biała, marchew, koperek, oliwa, przyprawy)

Sałata z dipem jogurtowo-czosnkowym (składniki: sałata lodowa, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), czosnek, oliwa, 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 tuskany, oliwa, przyprawy)

Surówka z marchewki i pora (składniki: marchew, por, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

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

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

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny (składniki: marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Sałata z winegret i słonecznikiem (składniki: sałata masłowa, słonecznik tuskany, olej rzepakowy, musztarda (woda, gorczyca, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Sałata lodowa z jogurtem i szczypiorkiem (składniki: sałata lodowa, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), szczypiorek, 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 mini marchewką (składniki: fasolka szparagowa, marchew mini, oliwa, przyprawy)

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

Surówka z marchewki, pora, jabłka i ogórka kiszzonego (składniki: marchewka, por, jabłko, ogórek kiszony, oliwa)

Kalafior z kukurydzą, papryką, cebulką i winegret (składniki: kalafior, papryka, cebula, kukurydza, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Surówka z marchewki i brzoskwini (składniki: marchew, brzoskwinia, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem (składniki: kapusta biała, por, jabłko, marchew, oliwa, przyprawy)

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

Surówka z kiszzonej kapusty z pietruszką i miodem (składniki: kapusta kiszona, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, miód, przyprawy)

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

Fasolka szparagowa ze winegret (składniki: fasolka szparagowa, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

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

Bukiet warzyw na parze z oliwą (składniki: brokuły, marchew, kukurydza, oliwa, przyprawy)

Surówka z kolorowej fasolki szparagowej z papryką i natką pietruszki (składniki: fasolka szparagowa, papryka, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

Surówka z marchewki i ananasa (składniki: marchew, ananas, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Salata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem (składniki: salata masłowa, kukurydza, słonecznik łuskany, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

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

Salatka z ogórka kiszzonego z wiórkami marchewki i winegret (składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, musztarda stołowa (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, olej rzepakowy nierafinowany, natka pietruszki, przyprawy)

Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką (składniki: kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

Surówka z marchewki, pora, jabłka, kalarepki (składniki: marchewka, por, jabłko, kalarepka, oliwa, przyprawy)

Fasolka szparagowa z sezamem (składniki: fasolka szparagowa, **sezam**, oliwa, przyprawy)

Surówka z marchewki ze słonecznikiem (składniki: marchew, słonecznik łuskany, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Brokuły na parze z ziarnami (składniki: brokuły, słonecznik łuskany, pestki dyni, **sezam**, oliwa, przyprawy)

Kalafior z fasolką szparagową na parze (składniki: fasolka szparagowa, kalafior, oliwa, przyprawy)

Surówka z białej kapusty z papryką (składniki: kapusta biała, papryka, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

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

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 Olgę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



Mix sałat z dipem jogurtowym (składniki: sałata lodowa, sałata masłowa, rozspanka, sałata radicchio, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), oliwa, przyprawy)

Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki (składniki: kapusta kiszona, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, 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)

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)

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.



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