

# OFERTA NA ŻYWIENIE

# Szkoły Podstawowe



<b>1. CHARAKTERYSTYKA USŁUGI</b>	<b>2</b>
<b>2. PRZYKŁADOWE MENU JESIEŃ-ZIMNA, ORAZ WIOSNA- LATO</b>	<b>3-22</b>
<b>3. CENA</b>	<b>23</b>
<b>4. INNE INFORMACJE (REFERENCJE, GWARANCJE, DZIEŃ PRÓBNY, NOWOŚCI)</b>	<b>24</b>



# Oferta cateringowa skierowana do szkół i przedszkoli

Oferta zawiera 20 przykładowych jadłospisów (10 jesienno-zimowych, oraz 10 wiosenno-letnich). Taki podział spowodowany jest sezonowością warzyw i owoców, oraz zaleceniami programu „Wiem co jem”. W związku z tym także menu jest oparte częściowo na ww. programie wdrożonym w żywieniu zbiorowym przedszkoli w Warszawie. Modyfikacjami menu i dostosowywaniem do naszym potrzeb zajmuje się nasz dietetyk Pani mgr. Izabela Nowak ([www.wiecejzdrowia.pl](http://www.wiecejzdrowia.pl))

Zgodnie z programem w sezonie jesień-zima przeważają propozycje posiłków zawierających więcej sezonowych warzyw i owoców, a także produktów mrożonych, które mogą być wykorzystane zwłaszcza w zimie. Ponadto propozycje podwieczorków w sezonie jesienno-zimowym to w dużej mierze posiłki ciepłe bazujące głównie na różnorodnych produktach i przetworach zbożowych z dodatkiem sezonowych owoców lub warzyw, natomiast w sezonie wiosenno-letnim mają charakter przede wszystkim zimnych deserów, z większym udziałem dostępnych owoców krajowych.

## NASZA OFERTA DLA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI JEST:

- Oparta na produktach naturalnych nieprzetworzonych
- Podstawą diety są pełne (nieoczyszczone) ziarna zbóż i kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna, kukurydziana, orkiszowa, brązowy ryż, amarantus i inne), jak również pełnoziarniste płatki i makarony.
- Stosujemy świeże sezonowe owoce i warzywa
- Zapewniamy niezbędną dzieciom ilość wysokowartościowych białek zawartych w roślinach strączkowych i świeżych rybach. Podajemy mięso (indyk, kura, ryby) oraz nabiał (dobrej jakości naturalne jogurty oraz twarożek).
- Zwracamy uwagę na stałą obecność w diecie produktów fermentowanych (naszej produkcji żurek, barszcz, kiszonki z warzyw). Używamy pieczywa pełnoziarnistego pieczonego na zakwasie.
- Nasze dzieci nie są pozbawione słodyczy: sami przygotowujemy desery, domowe ciasta, przekąski bez cukru białego. Podajemy świeże sezonowe lokalne owoce.
- Używamy zdrowych tłuszczów: olejów tłoczonych na zimno i prawdziwego masła.

## NASZA OFERTA DLA SZKÓŁ TO:

- Śniadanie
  - Obiad: zupa i drugie danie.
  - Podwieczorek.
  - Napoje: domowe kompoty bez cukru, herbatki ziołowe.
- Istnieje możliwość zamawiania samych obiadów.**



# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: płatki owsiane (25g), mleko 3,2% (200 ml)

Kanapka: chleb żytni razowy (35g), masło (5g), sałata (4g), szynka wiejska (20g), papryka czerwona (20g), rzodkiewka (5g)

Napój: herbata z cytryną (200ml), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100g), koncentrat pomidorowy (3g), pomidor (100g), śmietana 18% (20g), ryż (20g)

II danie: kolorowy kociołek: mięso z piersi kurczaka (90g), cukinia (50g), cebula (10g), fasola szparagowa (40g), dynia (30g), olej rzepakowy (5g), czosnek (2g), ziemniaki (150g), liście pietruszki (5g)

Napój: kompot z jabłek (200ml): jabłka (20g),

## PODWIECZOREK

Naleśnik z owocami i śmietaną:

mleko 2,0% (75g), mąka pszenna typ 500 (40g), jaja kurze (10g), olej rzepakowy (7g), maliny (100g), śmietana (20g)

Napój: herbata owocowa (200 ml), napar z herbaty, miód (5 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	363	390	322	1075
Białko [g]	13,5	25,8	7,9	46,9
Tłuszcz [g]	14,5	9,4	11,9	35,8
Cholesterol [mg]	42,3	58,8	45,2	146,3
Węglowodany [g]	48,5	59,2	52,2	159,9
Błonnik [g]	3,7	9,4	6,6	19,7
Wapń [mg]	235	115,4	133,3	483,7
Żelazo [mg]	2,2	3	1,3	6,5
Witamina A	108	367	58	533
Witamina B1	0,3	0,32	0,07	0,69
Witamina B2	0,41	0,36	0,23	1
Witamina C [mg]	12,2	31,9	12,9	57

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 2

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: płatki kukurydziane (30g), mleko 2,0% (200ml)

Kanapka: chleb mieszany (35g), masło (5g), pomidor (15g), filet z indyka pieczony (20g), ogórek zielony (20g), rzodkiewka (5g)

Napój: herbata z cytryną (200ml)

## OBIAD

Zupa: selerowa z grzankami: włoszczyzna (75g), seler korzeń (50g), śmietana 18% (20g), liście pietruszki (5g), masło (10g), pieczywo tostowe (10g)

II danie: risotto: mięso wieprzowe (90g), fasola czerwona (30g), kukurydza (15g), koncentrat pomidorowy (3g), olej rzepakowy (7g), cebula (10g), czosnek (3g)

surówka z cykorii i jabłek: cykoria (50g), jabłko (75g), śmietana 18% (10g)

Napój: kompot z wieloowocowy (200ml): mieszanka kompotowa (20g)

## PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (30g), arbuz (200g)

Napój: mleko 2,0% (200ml)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	396	521	193	1110
Białko [g]	20,9	19,9	8,2	49
Tłuszcz [g]	10,9	19,7	5,7	36,3
Cholesterol [mg]	34,6	60,4	26,6	121,6
Węglowodany [g]	56,9	74,4	28	159,9
Błonnik [g]	3,6	8,8	0,7	13,1
Wapń [mg]	293	108,6	218,3	619,9
Żelazo [mg]	1,4	3,9	0,6	5,9
Witamina A	79	320	67	466
Witamina B1	0,13	0,27	0,15	0,55
Witamina B2	0,6	0,29	0,33	1,22
Witamina C [mg]	2,1	38,9	5	46

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 3

## ŚNIADANIE

Serek waniliowy (100 g)  
Kanapka: grahamka (30g), masło (5g), szynka drobiowa (20g), pomidor (25g)

Napój: kakao: mleko 3,2% (200ml), kakao (3g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: pomarańczowa (krem z dyni) z groszkiem ptysiowym: dynia (150g), koncentrat pomidorowy (5g), groszek ptysiowy (15g)

II danie: kotleciki drobiowe panierowane w otrębach i sezamie: mięso z piersi kurczaka (90g), kajzerka (15g), jajka kurcze (10g), cebula (2g), olej rzepakowy (5g), otręby pszenne (2g), sezam (3g), ziemniaki (200g), surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska (50g), jabłko (40g), olej słonecznikowy (6g)

Napój: kompot truskawkowy (200ml): truskawki mrożone (30g)

## PODWIECZOREK

ryż z jabłkami i cynamonem:

ryż (50g), mleko 2,0% (100ml), masło (5g), bułka tarta (5g), jabłko (80g), cynamon (3g)

Napój: kakao (150 ml)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	453	398	338	1189
Białko [g]	25,4	26	11,2	62,6
Tłuszcz [g]	16,2	9,7	5,4	31,3
Cholesterol [mg]	66,8	80,3	17	164,1
Węglowodany [g]	54	57,6	63	174,6
Błonnik [g]	3	6,9	2,4	12,3
Wapń [mg]	257,9	99,9	266	626,8
Żelazo [mg]	2,2	2,8	1,1	6,1
Witamina A	297	219	43	559
Witamina B1	0,18	0,27	0,11	0,56
Witamina B2	0,68	0,37	0,38	1,43
Witamina C [mg]	20,6	20,6	3,1	26,8

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 4

## ŚNIADANIE

Kanapka: Chleb żytni (35g), masło (5 g), schab pieczony (15 g), ser żółty (10 g), papryka (20 g)

Napój: kakao: mleko 2,0 % (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami: włoszczyzna (75 g), kasza jęczmienna (30 g), ziemniaki (30 g), masło (5 g), koper (10 g)

II danie: makaron z pesto bazyliowym i indykiem: makaron dwujajeczny (60 g), indyk filet (90g) oliwa (7 g), bazylia (10 g), czosnek (2 g), sałatka z pomidorów i ogórków kiszonych: pomidor (70 g), ogórek kiszony (70 g), cebula (5 g)

Napój: kompot z owoców mrożonych (200 ml): owoce mrożone (20g), miód (5 g)

## PODWIECZOREK

racuszki z ryżu:

mąka pszenna (40 g), jaja kurze (3 g), ryż (20 g), cukier (10 g), olej rzepakowy (5 g), jogurt naturalny (30 g), gruszka (150 g)

Napój: miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	294	455	335	1084
Białko [g]	15	10,7	6,3	32
Tłuszcz [g]	12,8	12	5,8	30,6
Cholesterol [mg]	45,2	30,4	11,2	86,6
Węglowodany [g]	31,5	83,3	67,1	181,9
Błonnik [g]	1,9	7,9	3,3	13,1
Wapń [mg]	286,9	71,5	64	422,4
Żelazo [mg]	1,2	2,8	0,9	4,9
Witamina A	89	275	11	375
Witamina B1	0,3	0,25	0,07	0,62
Witamina B2	0,38	0,18	0,12	0,68
Witamina C [mg]	7	16,3	2,5	25,8

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 5

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: płatki zbożowe (15 g), mleko 2,0 % (200 ml)

Kanapka: chleb wieloziarnisty (35 g), masło (5 g), serek topiony (25 g), papryka (20 g)

Napój: herbata owocowa(200ml): napar z herbaty, miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: żurek z ziemniakami: śmietana 18% (10g), wędzonka wołowa (10g), ziemniaki (100g), zakwas (20g)

II danie: ryba pieczona w sosie śmietanowym: mintaj (90 g), śmietana 18 % (10 g), masło (5 g), ziemniaki (150 g), duszona marchewka z groszkiem: marchew (200 g), groszek zielony mrożony (50 g), masło (7 g)

Napój: sok jabłkowy (200ml)

## PODWIECZOREK

zapiékana kasza jaglana z morelami i rodzynekami: kasza jaglana (30 g), mleko 2,0 % (200 ml), morele suszone (10 g), rodzyнки (10 g), masło (5 g)

Napój: herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	323	463	290	1076
Białko [g]	12,2	19,6	9,2	41
Tłuszcz [g]	14,1	16,7	7,8	38,6
Cholesterol [mg]	42,6	93,9	24,1	160,6
Węglowodany [g]	39,4	69,1	47,8	156,3
Błonnik [g]	2,6	11,4	2,3	16,3
Wapń [mg]	296,2	126,5	227,9	650,6
Żelazo [mg]	1,3	2,9	1,9	6,1
Witamina A	122	1164	107	1393
Witamina B1	0,16	0,35	0,25	0,76
Witamina B2	0,38	0,29	0,4	1,07
Witamina C [mg]	10,6	18,5	3,3	32,4

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 6

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: płatki czekoladowe (30 g), mleko 2,0% (200 ml)

Kanapka: kajzerka (25 g), masło (5 g), ser gouda (20 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i z rzeżuchą: jaja (15 g), śmietana 18 % (5 g), szczypiorek (5 g), rzeżucha (5 g)

Napój: herbata owocowa (200ml): napar z herbaty, miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: ziemniaczana: ziemniaki (50 g), włoszczyzna (100 g), śmietana 18 % (10 g), liście pietruszki (5 g)

II danie: makaron kolorowy z indykiem w warzywach: makaron dwujajeczny (50 g), pierś z indyka (90 g), marchewka (60 g), cukinia (60 g), cebula (5 g), koncentrat pomidorowy (5 g), zioła prowansalskie (3 g)

Napój: kompot z owoców mieszanych (200ml): mieszanka owocowa (20g),

## PODWIECZOREK

polenta z bakaliami:

kasza kukurydziana (15 g), mleko 2,0 % (50 ml), masło (5 g), rodzynki (10 g), morele suszone (10 g), miód (10 g), śmietana 18 % (20 g), śliwki (30 g)

Napój: miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	416	360	309	1085
Białko [g]	15,5	24,7	3,5	43,7
Tłuszcz [g]	21,1	3,9	7,9	32,9
Cholesterol [mg]	84,5	63	23,5	171
Węglowodany [g]	42,2	63,1	59,5	164
Błonnik [g]	1	7,8	4,1	12,9
Wapń [mg]	370,1	86,6	109,4	566,1
Żelazo [mg]	1,4	2,6	1,1	5,1
Witamina A	156	562	117	835
Witamina B1	0,11	0,23	0,07	0,41
Witamina B2	0,43	0,3	0,21	0,94
Witamina C [mg]	2,1	15,5	3,5	21,1



# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 7

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: płatki kukurydziane (25g), mleko 2,0% (200 ml)

Kanapka: chleb fitness (35g), serek puszysty Almette (25g), wędlina drobiowa (15g) ogórek kiszony (25 g), masło (5 g)

Napój: herbata z cytryną (200ml): napar z herbaty, cytryna (3 g)

## OBIAD

Zupa kalafiorowa: kalafior (200 g), śmietana 18 % (15 g). liście pietruszki (5 g)

II danie: kotleciki z mięsa mieszanego: wieprzowina (40 g), drób (90 g), bułka pszenna (10 g), mleko 3,2 % (15 ml), jaja kurze (5 g), ziemniaki (150 g), natka/koperek (5 g), surówka z cykorii i mandarynek: cykoria (50 g), mandarynki (50 g), sos jogurtowy (15 g)

Napój: kompot owocowy (200ml): owoce (20g)

## PODWIECZOREK

Kanapka: chałka (20 g), masło (5 g), dżem (10 g), banan (100 g)

Napój: kawa zbożowa: mleko 3,2 % (200 ml), kawa zbożowa (5 g),

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	371	420	273	1064
Białko [g]	13,2	21,4	7,6	42,2
Tłuszcz [g]	14,7	14,3	8,3	37,3
Cholesterol [mg]	42,6	71	24,8	138,4
Węglowodany [g]	49,4	58,3	43,2	150,9
Błonnik [g]	3,1	7,6	1,4	12,1
Wapń [mg]	304,9	138,5	211,1	654,5
Żelazo [mg]	1,6	3,6	0,6	5,8
Witamina A	92	253	70	415
Witamina B1	0,2	0,48	0,09	0,77
Witamina B2	0,38	0,41	0,34	1,13
Witamina C [mg]	2,4	45,5	3,2	51

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 8

## ŚNIADANIE

Kanapka: grahamka (50 g), masło (10 g), szynka wieprzowa (30 g), ser żółty (15 g), sałatka jarzynowa: marchewka (20 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniaki (20 g), jabłko (20 g), groszek zielony (10 g), seler korzeniowy (20 g), majonez (10 g), ogórek kiszony (20 g)

Napój: kakao: mleko 2,0 % (200ml), kakao (3 g), miód (5 g)

## OBIAD

Rosół z makaronem: włoszczyzna (75g), porcje rosółowe (50g) , wołowina( 20g), makaron (20g), natka pietruszki

II danie: kopytka, karczek w sosie pieczarkowym: ziemniaki (100 g), pieczeń z karczku (90g), jaja kurze (10 g), mąka pszenna (40 g), mleko (20 ml), pieczarki (30 g), masło (5 g), śmietana 18 % (20 g), surówka z kapusty białej, marchewki, jabłka: kapusta biała (40 g), marchew (20 g), jabłko (20 g), olej słonecznikowy (5 g)

Napój: kompot owocowy (200ml): owoce (20g)

## PODWIECZOREK

kisiel z mrożonych owoców z sosem waniliowym: owoce mrożone (100 g), skrobia ziemniaczana (5 g), miód (10 g),

mleko 2,0 % (50 ml), żółtko jaja kurzego (5 g)

herbatniki (12 g)

Napój: mięta (200 ml),miód (5 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	394	416	236	1046
Białko [g]	13,3	14,2	3,8	31,3
Tłuszcz [g]	22,8	15,7	3,6	42,1
Cholesterol [mg]	48,7	72,8	52,8	174,3
Węglowodany [g]	38,7	61,7	49,8	150,2
Błonnik [g]	4,8	7,7	3,4	15,9
Wapń [mg]	143,7	111,4	94	349,1
Żelazo [mg]	2,2	2,3	1	5,5
Witamina A	175	406	43	624
Witamina B1	0,28	0,2	0,07	0,55
Witamina B2	0,2	0,39	0,14	0,73
Witamina C [mg]	4,9	18,3	11	34,2

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 9

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: musli z suszonymi owocami (25g), mleko 2,0% (200 ml)

Kanapka: kajzerka (25g), masło (5g), sałata (4g), polędwica (10g), serek topiony (15g), ketchup (5g), papryka (20g)

Napój: herbata z cytryną (200ml): napar z herbaty, miód (5 g), cytryna (3g)

## OBIAD

Zupa: ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75 g), ogórek kiszony (50 g), ziemniaki (50 g), śmietana 18 % (10 g), liście pietruszki (2 g)

II danie: cielęce kuleczki w sosie ziołowym: cielęcina (90 g), bułka pszenna (10 g), mleko 2,0 % (15 g), jaja kurze (5 g), mąka pszenna (2 g), śmietana 18 % (10 g), masło (5 g), mąka pszenna (3 g), koper (5 g), liście pietruszki (5 g), czosnek (2 g), ryż (50 g), surówka z czerwonej kapusty: kapusta czerwona (70 g), jabłko (60 g), cebula (10 g), olej słonecznikowy (6 g)

Napój: kompot ze śliwek (200ml): śliwki (20g), miód (5g)

## PODWIECZOREK

babka z kaszy manny z sosem malinowo-jeżynowym: mleko 2,0 % (150 ml), kasza manna (25 g), jaja kurze (25 g),

cukier (10 g), masło (10 g, maliny (100 g), jeżyny (50 g)

Napój: herbata owocowa (200 ml), napar z herbaty owocowej, miód (5 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	323	526	328	1177
Białko [g]	13	22,7	9,1	44,8
Tłuszcz [g]	12,3	16,7	10,9	39,9
Cholesterol [mg]	39,4	87,5	102	228,9
Węglowodany [g]	42,6	78,4	57,3	178,3
Błonnik [g]	2,5	7,9	9,1	19,5
Wapń [mg]	278,8	117,8	161,4	558
Żelazo [mg]	1,5	4,4	1,8	7,7
Witamina A	107	293	128	528
Witamina B1	0,21	0,29	0,08	0,58
Witamina B2	0,39	0,47	0,33	1,19
Witamina C [mg]	7,2	24,9	19,2	51,3

# MENU JESIENNO- ZIMOWE DZIEŃ 10

## ŚNIADANIE

hot dog: bułka hot dog wieloziarnista (50 g), parówka (50 g), ser żółty (20 g), ketchup

Napój: kakao: mleko 2,0 % (200ml), kakao (3 g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa z soczewicy z ziemniakami: włoszczyzna (125 g), ziemniaki (50 g), soczewica (30 g), wędzonka wołowa (20 g)

II danie: kotlety z jajek: jaja kurcze (85 g), bułka tarta (15 g), masło (10 g), liście pietruszki (10 g), olej rzepakowy (5 g),

surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów: kapusta pekińska (60 g), pomidor (40 g), majonez (5 g)

Napój: kompot z owoców mieszanych (200ml): mieszanka owocowa (20g), miód (5g)

## PODWIECZOREK

banan (100 g), herbatnik kokosowy (10 g)

Napój: czekolada na gorąco: mleko 2,0 % (200 ml), czekolada mleczna (12 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	361	491	234	1086
Białko [g]	12,6	23,3	7,8	43,7
Tłuszcz [g]	20,7	23,7	9,1	53,5
Cholesterol [mg]	35,9	262,2	18,3	316,4
Węglowodany [g]	32,7	56,1	31,6	120,4
Błonnik [g]	1,3	10,2	1,4	12,9
Wapń [mg]	152	127	241,6	520,6
Żelazo [mg]	1,4	5,5	0,7	7,6
Witamina A	48	612	41	701
Witamina B1	0,1	0,48	0,09	0,67
Witamina B2	0,14	0,63	0,36	1,13
Witamina C [mg]	0,9	25,5	3,2	29,6

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: płatki zbożowe (20 g), mleko 3,2% (200 ml)  
Kanapka: chleb tostowy pełnoziarnisty (35g), masło (5g)  
twarożek: ser twarogowy półtłusty (70 g), śmietana 12 % (10 g), szczypiorek (5 g)

Napój: herbata z cytryną (200ml): napar z herbaty, miód (5 g), cytryna (3 g)

## OBIAD

Zupa: neapolitańska z makaronem: włoszczyzna (100 g), ser topiony (10 g), żółtko jaja kurzego (10 g), liście pietruszki (2 g), makaron (20 g)

II danie: kotleciki drobiowe w sezamie: mięso z kurczaka (90 g), jaja kurze (3 g), mąka (5 g), sezam (2 g), olej rzepakowy (5 g), ziemniaki (150 g),  
groszek zielony z masłem: groszek zielony (60 g), masło (5 g)

Napój: sok jabłkowy (200ml)

## PODWIECZOREK

placki z jabłkami/rabarbarem:

mąka (70 g), kefir (50 ml), jaja kurze (10 g), owoce (35 g), olej rzepakowy (5 g), miód (5 g)

Napój: mleko 2,0 % (200 ml)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	335	477	338	1150
Białko [g]	19,2	22,3	13,3	54,8
Tłuszcz [g]	11,2	20	5,9	37,1
Cholesterol [mg]	33,2	101,4	32,3	165,9
Węglowodany [g]	41,6	58,4	61,2	161,2
Błonnik [g]	2,3	6,8	3,8	12,9
Wapń [mg]	235,6	89,2	269,8	594,6
Żelazo [mg]	1	3,1	1,3	5,4
Witamina A	93	320	55	468
Witamina B1	0,09	0,31	0,24	0,64
Witamina B2	0,51	0,36	0,41	1,28
Witamina C [mg]	3,3	15,9	1,9	21,1

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 2

## ŚNIADANIE

Kanapka: grahamka (50 g), masło (10 g), szynka wieprzowa (30 g) sałatka z pomidorów: pomidory (50 g), bazylia (3 g), oliwa (5 g)

Napój: kawa zbożowa: mleko 3,2 % (200ml), kawa zbożowa (10 g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: barszczyk czerwony z ziemniakami: włoszczyzna (100 g), buraki (50 g), śmietana 18 % (5 g), ziemniaki (50 g)

II danie: pierogi leniwe: ser twarogowy półtłusty (120 g), jaja kurze (25 g), mąka (60 g), śmietana 12 % (20 g)

Napój: kisiel (200ml): porzeczki mieszane (60g), mąka (10 g), cukier (10 g)

## PODWIECZOREK

galaretka z truskawkami: truskawki świeże (100g), galaretka (100g)

Napój: mleko czekoladowe: mleko 2,0 % (200 ml), czekolada gorzka (8 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	366	483	295	1144
Białko [g]	14	23,5	8,1	45,6
Tłuszcz [g]	18,5	6,9	8,7	34,1
Cholesterol [mg]	47,7	45,9	21,9	115,2
Węglowodany [g]	39,1	93,9	47,8	180,8
Błonnik [g]	2,9	13,6	1,9	18,4
Wapń [mg]	224,5	188,1	239,7	652,3
Żelazo [mg]	1,7	3,3	0,9	5,9
Witamina A	110	550	68	728
Witamina B1	0,32	0,31	0,16	0,79
Witamina B2	0,38	0,53	0,39	1,3
Witamina C [mg]	6,8	36,1	8,4	51,3

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 3

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: musli z owocami (30 g) mleko 3,2% (200 ml)  
Kanapka: grahamka (30 g), masło (5g), ser żółty (10 g), ogórek świeży (30 g)

Napój: herbata z cytryną (200ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5g)

## OBIAD

Zupa: barszczyk biały z ziemniakami: włoszczyzna (100 g), zakwas (20 ml), śmietana 18 % (20 g), ziemniaki (80 g)

II danie: klopsy drobiowe w sosie ziołowym: filet z udka kurczaka (90 g), kajzerka (7 g), mleko 3,2 % (15 g), jaja kurze (3 g), śmietana 18 % (10 g), masło (5 g), mąka (3 g), koper (5 g), liście pietruszki (3 g), ryż (50 g), marchewki mini duszone na oleju: marchewki mini (100 g), olej rzepakowy (5 g)

Napój: kompot truskawkowy (200ml): truskawki świeże (30 g), miód (5 g)

## PODWIECZOREK

słodkie jajko sadzone:

serek waniliowy (100 g), brzoskwinia (70 g)

chałka z masłem: chałka (30 g), masło (5 g)

Napój: herbata owocowa (200 ml), napar z herbaty wieloowocowej, miód (5 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	317	468	293	1078
Białko [g]	12,5	32,4	16,8	61,7
Tłuszcz [g]	10,6	13,9	9	33,5
Cholesterol [mg]	31,1	118	24,3	173,4
Węglowodany [g]	46,3	57,5	37,5	141,3
Błonnik [g]	3,6	5,1	1,5	10,2
Wapń [mg]	305,2	103,3	90,1	498,6
Żelazo [mg]	1,8	5,4	0,9	8,1
Witamina A	91	517	80	688
Witamina B1	0,19	0,29	0,05	0,53
Witamina B2	0,37	0,66	0,39	1,42
Witamina C [mg]	2,5	19,1	0,7	22,3

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 4

## ŚNIADANIE

Jajko faszerowane: jaja kurze (30 g), ogórek (10 g), rzodkiewka (5 g), majonez (5 g)  
Kanapka: chleb żytni (35g), masło (5g), szynka wieprzowa (20g), pomidor (30g),

Napój: kakao: mleko 3,2 % (200ml), kakao (3 g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: koperkowa z ryżem: włoszczyzna (80 g), koper (35 g), masło (5 g), śmietana 18% (10g), ryż (25 g)

II danie: spaghetti z sosem bolonese: makaron (50 g), mięso drobiowe (90 g), cebula (10 g), czosnek (2 g), pomidor (60 g), olej rzepakowy (5 g)  
sałata z sosem jogurtowym: sałata (40 g), ogórek świeży (40 g), śmietana (10 g), jogurt (10 g)

Napój: sok pomarańczowy (200ml)

## PODWIECZOREK

jagody ze śmietaną: czarne jagody (200 g), śmietana 18 % (30 g), czekolada mleczna (12 g)

Napój: jabłkowo-miętowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	333	479	255	1067
Białko [g]	14,7	18,9	2,7	36,3
Tłuszcz [g]	17,6	10,5	11,8	39,9
Cholesterol [mg]	128,7	58,4	30	217,1
Węglowodany [g]	31,6	82,3	38,7	152,6
Błonnik [g]	2,4	6	4	12,4
Wapń [mg]	245,3	126,2	88,7	460,2
Żelazo [mg]	2,1	3,4	1,2	6,7
Witamina A	148	241	57	446
Witamina B1	0,25	0,33	0,04	0,62
Witamina B2	0,52	0,36	0,09	0,97
Witamina C [mg]	4	51,5	9,6	65,1



# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 5

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: płatki owsiane (30 g), mleko 2% (200 ml), morele świeże (20 g)  
Kanapka: chleb pszenny (35g), masło (5g)  
pasta jajeczna: jaja kurcze (10 g), musztarda (2 g), majonez (3 g), szczypiorek (5 g)  
Napój: herbata z cytryną (200ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: pieczarkowa z makaronem: włoszczyzna (80 g), pieczarki (50 g), cebula (5 g), masło (3 g), śmietana 18% (10 g), makron (30g)  
II danie: filet z morszczuka pieczony z warzywami: filety z morszczuka (90 g), cebula (5 g), marchew (30 g), pietruszka (20 g), seler (15 g), pomidor (20 g), cukinia (20 g), przyprawy, olej rzepakowy (7 g), ziemniaki (150 g)  
sałata ze śmietaną: sałata (60 g), śmietana 12 % (20 g)  
Napój: sok z czarnej porzeczki (200ml)

## PODWIECZOREK

ciasto biszkoptowe (50 g)  
nektaryna (100 g)  
Napój: czekolada na zimno/ na ciepło: mleko 2 % (150 ml), czekolada mleczna (8 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	345	483	308	1136
Białko [g]	12,3	29,9	10,6	52,8
Tłuszcz [g]	12,3	13,3	7,8	33,4
Cholesterol [mg]	56,4	87	74,2	217,6
Węglowodany [g]	49,8	68,4	49,7	167,9
Błonnik [g]	3,6	7,8	1,4	12,8
Wapń [mg]	246	162,6	242,3	650,9
Żelazo [mg]	2,1	4,6	1,2	7,9
Witamina A	112	392	89	593
Witamina B1	0,22	0,34	0,11	0,67
Witamina B2	0,41	0,66	0,42	1,49
Witamina C [mg]	2,6	36	5,8	44,44

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 6

## ŚNIADANIE

Kanapka: pieczywo wieloziarniste (25g) parówka odtłuszczona (70 g), ketchup (5 g)  
sałatka z pomidorów: pomidor (40 g), cebula (10 g), olej słonecznikowy (3 g)

Napój: kawa zbożowa: mleko 3,2 % (200ml), kawa zbożowa (5 g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: owocowa z makaronem: jabłko (25 g), śliwki (25 g), wiśnie (25 g), śmietana 18 % (5 g), makaron (20 g)

II danie: klopsiki w sosie śmietanowym: mięso drobiowe (90 g), kajzerka (10 g), jaja kurze (5 g), cebula (2 g), olej rzepakowy (3 g), śmietana 12 % (15 g), mąka (3 g) masło (3 g), ziemniaki (150 g), sałatka z buraków: burak (100 g), jabłko (50 g), cebula (5 g), olej słonecznikowy (5 g)

Napój: sok pomarańczowy (200ml)

## PODWIECZOREK

mleczna galaretka z owocami: mleko 2,0 % (150 ml), żelatyna (3 g), miód (10 g), owoce (50 g)

ciasto drożdżowe (50 g)

Napój: lemoniada cytrynowa: cytryna (5 g) , woda, miód (5g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	398	470	282	1150
Białko [g]	10	19	11,1	40,1
Tłuszcz [g]	26,3	12,7	6,4	45,4
Cholesterol [mg]	43,5	81,8	30,9	156,2
Węglowodany [g]	32,6	74,4	47,7	154,7
Błonnik [g]	1,6	5	3,6	10,2
Wapń [mg]	32,5	69,9	235,8	338,2
Żelazo [mg]	1,6	3,3	1	5,9
Witamina A	41	57	60	158
Witamina B1	0,13	0,3	0,1	0,53
Witamina B2	0,14	0,34	0,35	0,83
Witamina C [mg]	4,2	46,9	9,60	60,7

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 7

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: musli (25g), mleko 3,2% (200 ml)

Kanapka: kajzerka (25g), masło (5g), jajo na twardo (25 g), szynka wieprzowa (20 g), rzeżucha (3 g)

Napój: herbata z cytryną (200ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: z młodych warzyw: włoszczyzna (100 g), ziemniaki (50 g), kapusta biała (30 g), groszek (10 g), śmietana 18% (10 ml)

II danie: pulpety rybne w sosie koperkowym: dorsz (90 g), jaja kurze (10 g), kasza manna (5 g), olej rzepakowy (5 g), śmietana 12 % (15 g), mąka (3 g), koper (5 g), masło (5 g), ziemniaki (150 g), surówka z marchwi i kalarepy: marchew (100 g), kalarepa (50 g), liście pietruszki (3 g), olej słonecznikowy (5 g)

Napój: sok jabłkowy (200ml)

## PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (60 g)

morela świeża (50 g)

Napój: kakao: mleko 2,0 % (200 ml), kakao (3 g), miód (5 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	331	415	293	1039
Białko [g]	13	24,8	10,6	48,4
Tłuszcz [g]	17,8	11,7	8,3	37,8
Cholesterol [mg]	187,1	68,7	39,6	295,4
Węglowodany [g]	31	60,7	45,6	137,3
Błonnik [g]	1,1	8,9	2	12
Wapń [mg]	43,1	123	240,2	406,3
Żelazo [mg]	2	3,1	1,3	6,4
Witamina A	192	668	137	997
Witamina B1	0,21	0,31	0,13	0,65
Witamina B2	0,32	0,24	0,39	0,95
Witamina C [mg]	3,4	34,2	2,8	40,4

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 8

## ŚNIADANIE

Kanapka: kajzerka (50 g), ser twarogowy półtłusty (65 g), masło (10 g), miód/dżem niskosłodzony (20 g)

Napój: kakao: mleko 3,2 % (200ml), kakao (3 g), miód (5g)

## OBIAD

Zupa kalafiorowa: włoszczyzna, kalafior, śmietana 18%, liście pietruszki (3g), ziemniaki (50g),

II danie: curry z kurczaka: kurczak (90 g), cebula (5 g), śmietana 12 % (10 g), koncentrat pomidorowy (2 g), curry (2 g), ryż (40 g), brokuły z wody: brokuły (100 g)

Napój: kompot truskawkowy (200ml): truskawki (30 g), miód (5 g)

## PODWIECZOREK

mus owocowy: maliny (70 g), żelatyna (5 g), śmietana 12 % (50 g),

ciasto drożdżowe (50 g)

Napój: herbata owocowa (200 ml), napar z herbaty owocowej, miód (5 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	381	465	279	1125
Białko [g]	18,5	27,1	9	54,6
Tłuszcz [g]	14,3	3,6	9,8	27,7
Cholesterol [mg]	40,7	65	41,6	147,3
Węglowodany [g]	45,6	87,3	42,2	175,1
Błonnik [g]	1,2	7,4	4,7	13,3
Wapń [mg]	217,5	93,5	97,2	408,2
Żelazo [mg]	1	2,6	1,1	4,7
Witamina A	105	305	72	482
Witamina B1	0,1	0,21	0,07	0,38
Witamina B2	0,48	0,32	0,18	0,98
Witamina C [mg]	0,7	46,4	8,8	55,9

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 9

## ŚNIADANIE

Zupa mleczna: musli z owocami suszonymi (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

Kanapka: rogal (40 g), masło (5 g), ser żółty (10 g), dżem/miód (15 g)

Napój: herbata owocowa (200ml): napar z herbaty wieloowocowej, miód (5 g)

## OBIAD

Zupa: jarzynowa z ziemniakami: marchew (20 g), pietruszka (5 g), seler (5 g), fasolka szparagowa (20 g), groszek zielony (10 g), śmietana 18 % (10 g), ziemniaki (60 g)

II danie: łazanki z młodą kapustą i mięsem: łazanki (50 g), młoda kapusta (100 g), wieprzowina łopatką (90 g), olej rzepakowy (5 g)

Napój: kompot z truskawek (250 ml): truskawki (30 g), miód (5 g)

## PODWIECZOREK

ciasto z owocami (60 g) (truskawki/rabarbar/jabłko)

Napój: koktajl mleczno-jagodowy: mleko 2% (200 ml), czarne jagody (60 g), miód (5 g)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	356	466	295	1117
Białko [g]	12,8	19,7	8,1	40,6
Tłuszcz [g]	13,1	20,2	11,9	45,2
Cholesterol [mg]	32,9	57,7	30,6	121,2
Węglowodany [g]	49,4	56,3	42	147,7
Błonnik [g]	2,7	5,2	3,1	11
Wapń [mg]	312	74,5	234,3	620,8
Żelazo [mg]	1,5	2,2	1	4,7
Witamina A	90	108	94	292
Witamina B1	0,15	0,56	0,1	0,81
Witamina B2	0,37	0,3	0,31	0,98
Witamina C [mg]	2,6	28,4	5,7	36,7

# MENU WIOSENNO-LETNIE DZIEŃ 10

## ŚNIADANIE

Kanapka: bułka z ziarnami (50 g), masło (7 g), szynka wieprzowa (20 g)  
sałatka caprese: pomidor (70 g), mozzarella (30 g), liście pietruszki (3 g), oliwa (5 g)

Napój: bawarka (200ml): napar z herbaty, mleko 3,2 % (50 ml), miód (5g)

## OBIAD

Zupa: krupnik z kaszy jęczmiennej (włoszczyzna (80g), kasza jęczmienna (30g), ziemniaki (50g), pietruszka natka

II danie: kotlet mielony: mięso drobiowe (90 g), bułka tarta (5 g), jaja kurze (2 g), przyprawy, olej rzepakowy (5 g), ziemniaki a la frytki (150 g), kalafior z masłem: kalafior (70 g), masło (5 g), sałata ze śmietaną: sałata (30 g), śmietana 12 % (10 g)

Napój: sok jabłkowy (200ml)

## PODWIECZOREK

ciasto marchewkowe (80 g)

porzeczki/maliny (100 g)

Napój: mleko smakowe (200 ml)

Składniki pokarmowe	TYP POSIŁKU			RAZEM
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
Energia [kcal]	319	461	327	1107
Białko [g]	14,8	20,2	11,6	46,6
Tłuszcz [g]	13	16,3	11,3	40,6
Cholesterol [mg]	33,2	85,3	56,8	175,3
Węglowodany [g]	38,1	62,4	52,1	152,6
Błonnik [g]	2,2	4,7	7,5	14,4
Wapń [mg]	117,4	148,5	254,8	520,7
Żelazo [mg]	1,6	2,3	1,7	5,6
Witamina A	105	86	101	292
Witamina B1	0,19	0,2	0,21	0,6
Witamina B2	0,31	0,43	0,37	1,11
Witamina C [mg]	11,2	23	18,6	52,8

# CENA

## CENA ŚNIADANIE

a)nie dotyczy

## CENA OBIAD

Cena za obiad: wydawanie z termosów, nasz pracownik, naczynia jednorazowe, sztucce wielorazowe:

a) zupa 6 zł, zupa XL 7 zł II danie 12,5 zł, II danie XL 15 zł, zestaw 13 zł zestaw XL 16 zł

## CENA PODWIECZOREK

a)nie dotyczy

## REFERENCJE OD OBECNIE OBSŁUGIWANYCH PLACÓWEK EDUKACYJNYCH I INNE DOKUMENTY



Referencje od Szkoły Europejskiej przy ul. Tuszyńskiej 31 w Łodzi, Szkoły ŁSO w Łodzi przy ulicy Babickiego



Referencje od Szkoły ZNP Bohdanowicza i Scaleniowa



Referencje od Szkoły Podstawowej SP 42, Łódź, ul. Przyszkole 42



Referencje od Przedszkola Fundacji z Aspiracjami, Szkoła i Przedszkole Family School, Przedszkole Kameleon



Referencje od Łódzkiej Związku Piłki Siatkowej (obsługa turniejów dla młodzieży, referencje od La Passione (grupa sportowa gimnastyczek) oraz inne.



Nasz zakład posiada wpis do rejestru Państwowej Powiatowej Inspekcji Sanitarnej w Łodzi (nr decyzji 21915/05/07/2022) pozwalający na produkcję posiłków od surowca do gotowej potrawy, oraz świadczenie usług cateringowych.



**RZETELNA Firma**

Nasza firma uczestniczy w programie rzetelna firma dzięki temu mają Państwo pewność naszej uczciwości.

## GWARANCJE

### PROPONOWANE MENU



PEŁNOWARTOŚCIOWE



WEGETARIAŃSKIE



BEZ JAJEK



BEZ GLUTANU/NABIAŁU



INNE WYKLUCZENIA

Gwarantujemy: Dostawę własnym środkiem transportu przystosowanym do wymogów higienicznych.

Transport w szafach cateringowych umożliwiającym podanie posiłków bez podgrzewania.

W naszym zakładzie wszystkie produkty przechodzą szczegółową kontrolę 24 dzięki wdrożonemu systemowi HACCP, oraz GMP, GHP dzięki temu możecie mieć Państwo pewność usługi na najwyższym poziomie.



## NOWOŚCI



### OCENA POSIŁKÓW

Dzięki specjalnej aplikacji każdy posiłek jest oceniany przez dzieci na tablecie zamontowanym przy miejscu wydawania posiłków. Dzięki temu od razu wiemy które posiłki smakują dzieciom a których nie powtarzać.

### ZAMAWIANIE POSIŁKÓW

Dzięki współpracy z firmą Startsoft.pl istnieje możliwość odciążenia sekretariatu od zamawiania obiadów, zbierania opłat i wszystkie co związane z posiłkami. Jako jedyna firma w Łodzi oferujemy możliwość zamawiania posiłków przez ten innowacyjny system. Jest to duże ułatwienie dla rodziców, oraz sekretariatu a co za tym idzie oszczędność czasu i pieniędzy. Dzięki platformie możemy też zaoferować danie standardowe, wegetariańskie oraz dania specjalne dla osób z wykluczeniami żywieniowymi.



### DZIEŃ PRÓBNY

Każdemu nowemu klientowi zainteresowanemu naszymi usługami oferujemy możliwość darmowego dnia próbnego (szczegóły ustalane indywidualnie).



Dodatkowo raz w roku w okresie Świąt Bożego Narodzenia organizujemy dla Państwa bezpłatny catering na Kolację Wigilijną dla dyrekcji oraz grona pedagogicznego.