

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 03.03.2025r.	<p>Zupa mleczna z zacierką (1, 7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u></p> <p><u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka z indyka – 25g Ogórek kiszony - 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Trio na parze – 50g</p>	<p>Zupa meksykańska (9, 10) 250ml – szynka myszka, ziemniaki, mieszanka meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>przyprawy</u></p> <p>Racuchy drobiowe (1, 3, 7) – 100g – pierś z kurczaka, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, <u>ser żółty</u>, olej rzepakowy, przyprawy (dzieci bezmleczne racuchy bez sera żółtego)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 120g+ 3g Surówka jesienna (7) – 90g – kapusta pekińska, ogórek kiszony, pomidor, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu naturalnego)</p> <p>Kompot truskawkowo-jabłkowy – 200ml</p>	<p>Kisiel owocowy – 150g – jabłka, mieszanka owocowa (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) mąka ziemniaczana, cukier</p> <p>Chałka (1, 3, 7) – 40g</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 760 Białko (g):43,3g Tłuszcz (g):21,4g Tłuszcz nasycony (g):9,61g Węglowodany (g):102,7g Błonnik (g):8,7g Wapń (mg):477mg</p>
Wtorek 04.03.2025r.	<p>Kanapki z pastą jajeczną <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Pomidor – 40g (dzieci bezmleczne pasta jajeczna bez jogurtu naturalnego)</p> <p>Kawa Inka (7) – 150ml</p> <p>II – ½ banana</p>	<p>Zupa ziemniaczana (1, 7, 9, 10) – 250ml - ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, <u>śmietana</u>, kiełbasa, karczek wieprzowy, <u>mąka pszenna</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Łazanki z mięsem i kapustą (1, 9, 10) 120g + 120g – <u>makaron łazanki</u>, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, olej rzepakowy, cebula, <u>przyprawy</u></p> <p>Lemoniada - 200ml – woda, cytryny, miód</p>	<p>Zapiekanki z pieczarkami, szynką i serem (1, 7) – 1 szt - <u>bułka kajzerka</u>, ketchup, polędwica sopocka, pieczarki, papryka czerwona, cebula, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera)</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 1028 Białko (g):48,6g Tłuszcz (g):40,1g Tłuszcz nasycony (g):16,35g Węglowodany (g):127,6g Błonnik (g):10,8g Wapń (mg):424mg</p>
Środa 05.03.2025r.	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) <u>Mleko (7) - 200ml</u> <u>Kasza manna (1) - 15g</u></p> <p><u>Bułka grahamka (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Krakowska – 25g Rzodkiewka – 40g Rukola – 2g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Kalarepa – 50g</p>	<p>Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kiełbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Gnocchi w sosie pomidorowym (1, 7, 10) – 120g + 100g - <u>gnocchi</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, kukurydza, papryka żółta, papryka zielona, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne gnocchi bez sera)</p> <p>Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml</p>	<p>Pudding ryżowy z musem owocowym (7)- 260ml – <u>mleko</u>, płatki ryżowe, cukier, truskawki</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	1, 7, 9, 10	<p>Kcal: 894 Białko (g):44,8g Tłuszcz (g):28,8g Tłuszcz nasycony (g):13,57g Węglowodany (g):121,6g Błonnik (g):10,5g Wapń (mg):724mg</p>

<p>Czwartek 06.03.2025r.</p>	<p><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Ogórek – 40g Kielki – 2g</p> <p><u>Kawa Inka (7) – 200ml</u></p> <p>II – Papryka – 50g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml -brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, pestki dyni, <u>włoszczyzna, śmietana 12%, chleb pszenny, przyprawy</u></p> <p>Karczek po cygańsku (1, 10) – 120g – karkówka, cebula, przecier pomidorowy, pieczarki, papryka czerwona, olej rzepakowy, ogórek kiszony, mąka pszenna, przyprawy <u>Kasza bulgur (1) – 120g</u> Ogórek kiszony – 90g</p> <p>Kompot aroniowo-jabłkowy- 200ml</p>	<p>Szarlotka (1, 3, 7) – 1szt - <u>mąka pszenna, jajka, jabłko, cynamon, cukier, masło, śmietana</u></p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>	<p>1, 3, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1117 Białko (g):47,9g Tłuszcz (g):38,3g Tłuszcz nasycony (g):16,00g Węglowodany (g):153,8g Błonnik (g):16,4g Wapń (mg):598mg</p>
<p>Piątek 07.03.2025r.</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) <u>Mleko 200ml (7)</u> <u>Płatki owsiane – 13g (1)</u></p> <p><u>Bułka wrocławska (1)– 25g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Papryka żółta– 40g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II – Marchewka – 50g</p>	<p>Ryżanka (9, 10) – 250ml – ryż biały, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, cebula, koperek, udziec z indyka, łopatka wieprzowa, <u>przyprawy</u></p> <p>Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna, bułka tarta, jajko</u>, olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa</p> <p>Kompot wieloowocowy– 200ml</p>	<p>Wafle kukurydziane z powidłami i owocami - 2szt – wafle kukurydziane, kiwi, winogron, powidła</p> <p><u>Kawa Inka (7) – 200ml</u></p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 881 Białko (g):47,9g Tłuszcz (g):19,5g Tłuszcz nasycony (g):7,51g Węglowodany (g):137,3g Błonnik (g):14,9g Wapń (mg):672mg</p>