

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 17.03.2025r.	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) – <u>Mleko – 200 ml</u> Kasza jaglana – 15g</p> <p><u>Bułka wrocławska (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Papryka – 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Kalarepa – 50g</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml – <u>makaron pszenny, mieszanka warzyw, karczek, śmietana 12%, pietruszka, przyprawy</u></p> <p><b>Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca (1, 3, 10) – 100g</b> – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>mąka pszenna, bułka tarta, jajka, przyprawy</u> <b>Ziemniaki – 120g</b> <b>Mizeria (7) 90g</b> – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu)</p> <p><b>Kompot truskawkowo-jabłkowy- 200ml</b></p>	<p><b>Deserki z owocami (7) - 300g</b> – jogurt naturalny, banan, kiwi, wiórki kokosowe, ryż preparowany, chipsy jabłkowe, migdały (dzieci bezmleczne owoce z wafkami kukurydzianymi)</p> <p><b>Wafel kukurydziany – 1 szt</b></p> <p><b>Woda z pomarańczą – 200ml</b></p>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 853 Białko (g):53,4g Tłuszcz (g):19,6g Tłuszcz nasycony (g):9,46g Węglowodany (g):121,3g Błonnik (g):7,7g Wapń (mg):647mg
Wtorek 18.03.2025r.	<p>Kanapki z pastą z tuńczyka i jajka (1, 3, 4, 7) <u>Chleb kielecki– 30g</u> <u>Chleb szlachecki – 35g</u> <u>Tuńczyk- 25g</u> <u>Jajko – 25g</u> <u>Jogurt naturalny – 5g</u> Ogórek kiszony – 40g</p> <p><b>Kawa Inka (7) – 150ml</b></p> <p>II – Brokuł na parze – 50g</p>	<p>Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy</u></p> <p><b>Penne all'arrabiata (1, 7, 10) – 120g + 100g</b> – <u>makron penne</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>ser żółty</u>, czosnek, pomidory, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne makaron bez sera)</p> <p><b>Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml</b></p>	<p><b>Rogal wyborowy (1, 3, 7)– 50g</b> <b>Powidła – 3g</b></p> <p><b>½ banana</b></p> <p><b>Woda z pomarańczą – 200ml</b></p>	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 865 Białko (g):41,7g Tłuszcz (g):16,5g Tłuszcz nasycony (g):7,14g Węglowodany (g):138,7g Błonnik (g):12,7g Wapń (mg):466mg
Środa 19.03.2025r.	<p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi <u>Mleko (7) - 200ml</u> Płatki kukurydziane 20g</p> <p><u>Bułka grahamka (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kielbasa żywiecka– 25g Pomidor– 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – ½ jabłka</p>	<p><b>Barszcz czerwony z uszkami (1, 9, 10) – 250ml</b> – buraki, barszcz czerwony, czosnek, <u>uszka z mięsem, włoszczyzna, przyprawy</u></p> <p><b>Gulasz wieprzowy (1, 9, 10)- 90g + 30g</b> – szynka myszka, <u>włoszczyzna, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy</u> <b>Kotlety ziemniaczane (1, 3, 10) – 250g</b> – ziemniaki, <u>jajko, bułka tarta, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, przyprawy</u> <b>Surówka z ogórka kiszonego – 90g</b> – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek</p> <p><b>Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml</b></p>	<p><b>Tosty z serem (1, 7) – 1 szt</b> – <u>chleb tostowy, ser żółty</u>, ketchup (dzieci bezmleczne tosty z szynką)</p> <p><b>Ogórek– 40g</b></p> <p><b>Woda z pomarańczą – 200ml</b></p>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1228 Białko (g):52,6g Tłuszcz (g):48,1g Tłuszcz nasycony (g):18,65g Węglowodany (g):154,6g Błonnik (g):12,0g Wapń (mg):483mg

<p><b>Czwartek</b> <b>20.03.2025r.</b></p>	<p><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka z indyka– 25g Papryka zielona– 40g</p> <p><b>Kawa Inka (7) – 200 ml</b></p> <p><b>II –Ogórek– 50g</b></p>	<p><b>Krem z brokuła z nasionami słonecznika i grzankami - 250ml (1, 7, 9, 10) – brokuł, włoszczyzna, grzanki, ziemniaki, śmietana 12%, przyprawy</b></p> <p><b>Chili con carne (10) – 120g + 120g – ryż biały, mięso mielone wieprzowe, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, mieszanka meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), przyprawy</b></p> <p><b>Kompot wielowocowy– 200ml</b></p>	<p><b>Racuszki z jabłkami (1, 3, 7)– 2 szt – jabłko, jajka, mąka pszenna, mleko, olej rzepakowy, cukier</b></p> <p><b>Kakao (7) – 200ml</b></p>	<p>1, 3, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1055 Białko (g):49,0g Tłuszcz (g):35,3g Tłuszcz nasycony (g):13,26g Węglowodany (g):142,7g Błonnik (g):10,7g Wapń (mg):603mg</p>
<p><b>Piątek</b> <b>21.03.2025r.</b></p>	<p><b>Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7)</b> <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u></p> <p><u>Bułka kaizerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa krakowska– 25g Ogórek kiszony – 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną – 200ml</b></p> <p><b>II –Kolorowa papryka – 60g</b></p>	<p><b>Krupnik z kaszą jęczmienną (1, 9, 10)– 250ml – udziec z indyka, kasza jęczmienna, włoszczyzna, cebula, pietruszka, przyprawy</b></p> <p><b>Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – miruna, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy, przyprawy</b> <b>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</b> <b>Włoszczyzna w sosie pomidorowym (9, 10) – 90g – włoszczyzna, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, przyprawy</b></p> <p><b>Lemoniada - 200ml – woda, cytryny, miód</b></p>	<p><b>Chałka (1, 3, 7)– 50g</b> <b>Serek (7) – 20g</b></p> <p><b>Melon – 30g</b></p> <p><b>Kakao (7) – 200ml</b></p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 999 Białko (g):49,9g Tłuszcz (g):30,6g Tłuszcz nasycony (g):10,84g Węglowodany (g):137,0g Błonnik (g):12,8g Wapń (mg):630mg</p>