

	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 24.03.2025r.	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) Mleko 200ml (7) Płatki owsiane – 13g (1)</p> <p>Bułka z dynią (1)– 35g Masło (7) – 2g Schab – 25g Ogórek – 40g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II – Marchewka – 50g</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Makaron ze szpinakiem, kurczakiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem – 120g+ 120g (1, 7, 10) - <u>makaron pszenny</u>, pierś z kurczaka, pomidory suszone, szpinak, słonecznik, <u>ser feta</u>, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne bez sera fety)</p> <p>Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml</p>	<p>Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon</p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 901 Białko (g):61,3g Tłuszcz (g):24,1g Tłuszcz nasycony (g):10,47g Węglowodany (g):116,8g Błonnik (g):9,3g Wapń (mg):710mg</p>
Wtorek 25.03.2025r.	<p>Chleb kielecki (1) – 30g Chleb szlachecki (1)– 35g Masło (7)– 2g Polędwica sopocka – 25g Papryka – 40g</p> <p>Kawa Inka (7) – 200ml</p> <p>II –Mix warzyw na parze – 50g</p>	<p>Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kiełbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Kluski leniwe – (1, 3, 7) 160g- <u>twaróg</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, cukier, mąka ziemniaczana, <u>masło</u>, <u>bułka tarta</u> (dzieci bezmleczne makaron z musem owocowym)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka (7) – 90g – jabłko, marchew, <u>jogurt naturalny</u></p> <p>Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml</p>	<p>Kisiel owocowy – 150g – jabłka, mieszanka owocowa (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) mąka ziemniaczana, cukier</p> <p><u>Chałka (1, 3, 7) – 40g</u></p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 1014 Białko (g):52,6g Tłuszcz (g):24,9g Tłuszcz nasycony (g):12,08g Węglowodany (g):157,2g Błonnik (g):15,4g Wapń (mg):426mg</p>
Środa 26.03.2025r.	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) Mleko (7) - 200ml Kasza manna (1) - 15g</p> <p>Bułka poznańska (1)– 35g Masło (7) – 2g Krakowska – 25g Rzodkiewka – 40g Sałata – 2g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – ½ banana</p>	<p>Krem pomidorowy z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml –pomidory, <u>grzanki</u>, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, słonecznik tuskany, <u>przyprawy</u></p> <p>Kotlet schabowy panierowany (1, 3) - 100g – schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>, olej, <u>przyprawy</u></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g – ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty – 90g – kapusta czerwona, cebula czerwona, koperek, sok z cytryny, oliwa, cukier</p> <p>Kompot wieloowocowy– 200ml</p>	<p>Bułka kajzerka (1)– 25g Parówka – 1szt Ketchup – 10g Pomidor – 40g</p> <p><u>Kawa Inka (7) – 200ml</u></p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 955 Białko (g):48,9g Tłuszcz (g):39,0g Tłuszcz nasycony (g):14,21g Węglowodany (g):110,1g Błonnik (g):9,5g Wapń (mg):600mg</p>
Czwartek 27.03.2025r.	<p>Kanapki z twarogiem (1, 7) –</p> <p>Chleb kielecki (1) – 30g Chleb graham (1) – 35g Twaróg (7)– 40g Jogurt naturalny (7) – 5g Pomidor – 40g Szcypiorek – 2g (dzieci bezmleczne kanapki z warzywami i szynką)</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Rzepa – 50g</p>	<p>Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kiełbasa, karczek, <u>barszcz biały</u>, <u>żur</u>, <u>jajka</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Pulpety w sosie własnym (1, 3, 10) – 90g + 30g – pierś z kurczaka, <u>jajko</u>, <u>bułka pszenna</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>przyprawy</u></p> <p><u>Kasza jęczmienna (1) – 120g</u></p> <p>Marchewka z groszkiem – 90g – marchew, groszek</p> <p>Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód</p>	<p>Pudding ryżowy z musem owocowym (7)- 260ml – <u>mleko</u>, płatki ryżowe, cukier, truskawki</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 956 Białko (g):52,3g Tłuszcz (g):23,3g Tłuszcz nasycony (g):8,91g Węglowodany (g):135,6g Błonnik (g):17,2g Wapń (mg):397mg</p>

<p>Piątek 28.03.2025r.</p>	<p>Zupa mleczna z zacierką (1, 7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u></p> <p><u>Bułka z ziarnem (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Papryka żółta - 40g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II – Ogórek– 50g</p>	<p>Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10)– <u>makaron</u>, udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u></p> <p>Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajko</u>, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa</p> <p>Kompot aroniowo-jabłkowy- 200ml</p>	<p>Wafle kukurydziane z jogurtem i owocami (7) - 2szt – wafle kukurydziane <u>jogurt naturalny</u>, kiwi, winogron (dzieci bezmleczne wafle z powidłami i owocami)</p> <p>Kawa Inka (7) – 200ml</p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 915 Białko (g):50,2g Tłuszcz (g):21,0g Tłuszcz nasycony (g):8,48g Węglowodany (g):136,4g Błonnik (g):13,4g Wapń (mg):748mg</p>
--	--	--	---	--------------------------	---