

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 31.03.2025r.	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (7) Mleko (7) – 200ml Płatki ryżowe – 15g</p> <p>Bułka wrocławska (1) – 25g Masło (7) – 2g Kiełbasa tatrzańska – 25g Rzodkiewka - 40g Roszponka – 2g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II – Kalafior na parze- 50g</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem (1, 7, 9, 10) – 250ml – pieczarki, cebula, pierś z kurczaka, <u>włoszczyzna, śmietana 12%, makaron, pietruszka, przyprawy</u></p> <p>Racuchy drobiowe (1, 3, 7) – 100g – pierś z kurczaka, <u>mąka pszenna, jajka, 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>Rozeta (1, 3, 7)– 30g Powidła – 3g</p> <p>Ananas – 40g</p> <p>Kakao (7) – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 979 Białko (g):59,7g Tłuszcz (g):31,9g Tłuszcz nasycony (g):14,93g Węglowodany (g):119,1g Błonnik (g):8,2g Wapń (mg):741mg</p>
Wtorek 01.04.2025r.	<p>Kanapki z pastą jajeczną Chleb kielecki (1) – 30g Chleb szlachecki (1) – 35g Masło (7) – 2g Jajko (3) – 25g Jogurt naturalny (7) – 5g Pomidor – 40g (dzieci bezmleczne pasta jajeczna bez jogurtu naturalnego)</p> <p>Kawa Inka (7) – 150ml</p> <p>II – ½ gruszki</p>	<p>Barszcz ukraiński (1, 3, 7, 9, 10) – 250ml – buraki, ziemniaki, fasola biała, barszcz czerwony, <u>barszcz biały, jajko</u>, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, koperek, <u>przyprawy</u></p> <p>Makaron z twarogiem i musem truskawkowym (1,7) – 120g + 90g + 90g – <u>makaron pszenny, ser twarogowy</u>, cukier, <u>śmietana 12%</u>, truskawka (dzieci bezmleczne makaron z musem truskawkowym)</p> <p>Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml</p>	<p>Zapiekanki z szynką i warzywami (1, 7) – 1 szt - <u>chleb tostowy</u>, ketchup, polędwica sopocka, papryka czerwona, papryka zielona, kukurydza, roszponka, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera)</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 1007 Białko (g):56,3g Tłuszcz (g):28,1g Tłuszcz nasycony (g):13,72g Węglowodany (g):143,1g Błonnik (g):14,5g Wapń (mg):549mg</p>
Środa 02.04.2025r.	<p>Zupa mleczna z kluskami lanymi (1, 7) Mleko 200ml (7) Kluski lane – 15g (1)</p> <p>Bułka grahamka (1) – 35g Masło (7) – 2g Polędwica drobiowa – 25g Ogórek – 40g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II – Kalarepa – 50g</p>	<p>Krem z białych warzyw z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml – kalafior, <u>seler</u>, ziemniaki, <u>włoszczyzna, grzanki, śmietana 12%</u>, pestki słonecznika, <u>przyprawy</u></p> <p>Gołąbki bez zawijania (10) – 160g - mięso wieprzowe, ryż biały, kapusta, cebula, koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, <u>przyprawy</u></p> <p>Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód</p>	<p>Salatka owocowa – 100g – banan, jabłko, kiwi, winogrono</p> <p>Pałeczki kukurydziane – 1szt</p> <p>Kakao (7) – 200ml</p>	1, 7, 9, 10	<p>Kcal: 882 Białko (g):40,9g Tłuszcz (g):30,3g Tłuszcz nasycony (g):12,30g Węglowodany (g):118,0g Błonnik (g):9,8g Wapń (mg):589mg</p>

<p><b>Czwartek</b> <b>03.04.2025r.</b></p>	<p><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Papryka – 40g</p> <p><b>Kawa Inka (7) – 200ml</b></p> <p><b>II – Marchewka – 50g</b></p>	<p><b>Zupa koperkowa z makaronem (1, 7, 9, 10) – 250ml</b> - <u>makaron</u>, udziec z indyka, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Gulasz wołowy (1, 9, 10)- 90g + 30g</b> - wołowina, <u>włoszczyzna</u>, <u>mąka pszenna</u>, cebula, czosnek, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Kopytka (1)- 120g</b></p> <p><b>Ogórek kiszony – 90g</b></p> <p><b>Kompot wieloowocowy– 200ml</b></p>	<p><b>Rogaliki z powidłami (1, 3, 7) – 1 szt – <u>mąka pszenna</u>, <u>masło</u>, <u>żółtko</u>, <u>jogurt naturalny</u>, powidła</b></p> <p><b>½ jabłka</b></p> <p><b>Kakao (7) – 200ml</b></p>	<p>1, 3, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1116 Białko (g):57,3g Tłuszcz (g):24,9g Tłuszcz nasycony (g):12,81g Węglowodany (g):174,9g Błonnik (g):13,1g Wapń (mg):592mg</p>
<p><b>Piątek</b> <b>04.04.2025r.</b></p>	<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)</b> <u>Mleko (7) - 200ml</u></p> <p><u>Bułka kaizerka (1)– 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Schab – 25g Pomidor– 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną – 200ml</b></p> <p><b>II – Ogórek – 50g</b></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem– 250ml (7, 9, 10)</b> - mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, ryż, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Ryba soute w ziołach (4, 10) – 90g– <u>miruna</u>, <u>przyprawy</u></b></p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</b></p> <p><b>Buraczki – 90g – burak, jabłko, cebula</b></p> <p><b>Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml</b></p>	<p><b>Koktajl mleczno-owocowy (7) – 250ml - <u>mleko</u>, banan, truskawki, nasiona chia (dzieci bezmleczne wafle z owocami)</b></p> <p><b>Wafle kukurydziane – 1 szt</b></p>	<p>1, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 737 Białko (g):45,2g Tłuszcz (g):17,7g Tłuszcz nasycony (g):7,74g Węglowodany (g):104,9g Błonnik (g):10,5g Wapń (mg):655mg</p>