

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 07.07.2025r.	Zupa mleczna z kluskami lanymi (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Kluski lane (1) – 15g</u> <u>Bułka z ziarnem (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Papryka zielona– 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Śliwka – 1szt	Kociółek cygański (9, 10) – 250ml – kapusta, ziemniaki, kiełbasa, cebula, papryka czerwona, przecier, pomidorowy, <u>włoszczyzna, przyprawy</u> Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca (1, 3, 10) – 100g – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>mąka pszenna, bułka tarta, jajka, przyprawy</u> Ziemniaki – 120g Salatka wiosenna (7) – 90g - sałata lodowa, pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu) Kompot wieloowocowy– 200ml	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) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 902 Białko (g):56,5g Tłuszcz (g):25,1g Tłuszcz nasycony (g):12,03g Węglowodany (g):121,8g Błonnik (g):12,1g Wapń (mg):488mg
Wtorek 08.07.2025r.	Kanapki z pastą z tuńczyka i jajka (1, 3, 4, 7) Chleb kielecki– 30g Chleb szlachecki – 35g Tuńczyk- 25g Jajko – 25g Jogurt naturalny – 5g Ogórek kiszony – 40g Kawa Inka (7) – 150ml II – Kalafior na parze – 50g	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> Knedle ze śliwką z jogurtową polewą (1, 3, 7) – 6 szt – ziemniaki, <u>mąka pszenna</u>, mąka ziemniaczana, śliwki, <u>jajko, jogurt naturalny</u>, cynamon, cukier Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml	Kisiel owocowy – 150g – jabłko, mieszanka owocowa (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) mąka ziemniaczana, cukier Chałka (1, 3, 7) – 40g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1022 Białko (g):41,9g Tłuszcz (g):16,6g Tłuszcz nasycony (g):6,32g Węglowodany (g):188,2g Błonnik (g):18,2g Wapń (mg):351mg
Środa 09.07.2025r.	Zupa mleczna z makaronem literki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron literki(1) – 15g</u> <u>Bułka poznańska (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka z indyka – 25g Rzodkiewka – 40g Roszponka – 2g Herbata z cytryną – 200ml II –Kalarepa – 50g	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> Pierogi z mięsem i kapustą (1, 3, 10) – 4szt – <u>mąka pszenna, jajko, olej</u>, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, cebula, <u>przyprawy</u> Lemoniada - 200ml – woda, cytryny, miód	Ciasto bananowe (1, 3, 7) – 100g – banan, czekolada gorzka <u>mąka pszenna, płatki owsiane, jajka, mleko, olej</u> <u>Kakao (7) – 250ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1013 Białko (g):45,7g Tłuszcz (g):33,0g Tłuszcz nasycony (g):12,41g Węglowodany (g):140,5g Błonnik (g):9,5g Wapń (mg):622mg
Czwartek 10.07.2025r.	Chleb kielecki (1) – 30g Chleb szlachecki (1)– 35g Masło (7)– 2g Kiełbasa krakowska – 25g Ogórek– 40g Kawa Inka (7) – 200ml II –Kolorowa papryka – 60g	Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kiełbasa, karczek, <u>barszcz biały, żur, jajka, śmietana 12%, przyprawy</u> Spaghetti (1, 7, 9, 10) – 240g – <u>makaron spaghetti</u>, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna, przecier pomidorowy</u>, koncentrat pomidorowy, <u>ser żółty, przyprawy</u> (dzieci bezmleczne spaghetti bez sera żółtego) Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml	Naleśniki z serkiem homogenizowanym (1, 3, 7) – 1 szt – <u>mąka pszenna, jajka, mleko, serek homogenizowany, olej</u> (dzieci bezmleczne naleśniki z dżemem) ½ banana Woda z pomarańczą- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1134 Białko (g):57,5g Tłuszcz (g):50,4g Tłuszcz nasycony (g):18,88g Węglowodany (g):112,8g Błonnik (g):10,6g Wapń (mg):503mg

Piątek 11.07.2025r.	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> Płatki ryżowe – 15g <u>Bułka z dynią (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajko (3)– 25g</u> Pomidor - 40g Kiełki – 2g Herbata z cytryną- 200ml II – Ogórek– 50g	Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10)– <u>makaron</u> , udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u> , cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajko</u> , olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Buraczki na ciepło (7) – 90g – burak, <u>masło</u> , sok z cytryny Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Jabłka pod kruszonką (1, 7) – 120g - jabłka, <u>masło</u> , cukier, cynamon, <u>płatki</u> <u>owsiane</u> , <u>mąka</u> <u>pszenna</u> <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 948 Białko (g):47,6g Tłuszcz (g):27,9g Tłuszcz nasycony (g):12,84g Węglowodany (g):134,5g Błonnik (g):11,8g Wapń (mg):674mg
--------------------------------------	--	---	--	----------------------	--