

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 14.07.2025r.	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi <u>Mleko (7) - 200ml</u> Płatki kukurydziane 20g <u>Bułka kajzerka(1)– 25g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Kiełbasa żywiecka– 25g Rzodkiewka - 40g Rukola – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – Mix warzyw na parze – 50g	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 łuskany, <u>przyprawy</u> Kotlet mielony (1, 3, 10) – 100 g – mięso wieprzowe, <u>bułka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajko</u>, <u>przyprawy</u>, olej rzepakowy Ziemniaki – 120g Mizeria (7) 90g – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu) Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Placuszki z gruszką (1, 3, 7) - 2 szt – gruszka, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1022 Białko (g):47,6g Tłuszcz (g):41,1g Tłuszcz nasycony (g):15,80g Węglowodany (g):123,4g Błonnik (g):7,7g Wapń (mg):621mg
Wtorek 15.07.2025r.	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) <u>Kawa Inka (7) – 150ml</u> II – ½ jabłka	Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kiełbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u> Makaron z twarogiem i musem truskawkowym (1,7) – 120g + 90g + 90g – <u>makaron pszenny</u>, <u>ser</u> <u>twarogowy</u>, cukier, <u>śmietana 12%</u>, truskawka (dzieci bezmleczne makaron z musem truskawkowym) Sok jabłkowy 100% - 200ml	Mini pizza z warzywami, szynką i serem (1, 7)– 1szt– <u>mąka pszenna</u>, <u>mleko</u>, cukier, oliwa, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, szynka, pomidorki, koktajlowe, papryka zielona, kukurydza, <u>mozzarella</u>, drożdże, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne pizza bez sera) Woda z pomarańczą- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1079 Białko (g):60,1g Tłuszcz (g):27,6g Tłuszcz nasycony (g):12,43g Węglowodany (g):158,3g Błonnik (g):13,3g Wapń (mg):584mg
Środa 16.07.2025r.	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) – <u>Mleko – 200 ml</u> Kasza jaglana – 15g <u>Bułka grahamka (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Schab – 25g Papryka żółta – 40g Herbata z cytryną- 200ml II –Chipsy jabłkowe – 1szt	Botwinka (7, 9, 10) – 250ml – botwina, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, barszcz czerwony, koperek, <u>przyprawy</u> Kartacze z mięsem (1, 3, 10) – 2szt – <u>mąka pszenna</u>, <u>jajko</u>, olej, mięso wieprzowe, ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula, <u>przyprawy</u> Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Budyń czekoladowy (7) - 250ml – <u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka, kakao, (dzieci bezmleczne wafle z dżemem) Arbuz – 50g Chałka (1, 3, 7)– 50g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1188 Białko (g):47,4g Tłuszcz (g):35,8g Tłuszcz nasycony (g):16,38g Węglowodany (g):180,8g Błonnik (g):14,4g Wapń (mg):666mg

Czwartek 17.07.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica sopocka – 25g Ogórek kiszony – 40g Kawa Inka (7) – 200 ml II – Rzepa – 50g	Kalafiorowa z ziemniakami (7, 9, 10) – 250ml – kalafior, ziemniaki, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, pietruszka, <u>przyprawy</u> Gulasz drobiowy (1, 9, 10) – 120g – pierś z kurczaka, cebula, <u>mąka pszenna</u>, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u> Kasza jęczmienna (1) – 120g Fasolka szparagowa – 90g Kompot wielowowocowy – 200ml	Bufki z jagodami (1, 3, 7) -1szt – jagody, mąka ziemniaczana, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, <u>mleko</u>, <u>masło</u>, cukier Kakao (7) – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1020 Białko (g):56,7g Tłuszcz (g):23,1g Tłuszcz nasycony (g):11,18g Węglowodany (g):154,7g Błonnik (g):19,6g Wapń (mg):655mg
Piątek 18.07.2025r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u> <u>Bułka wrocławska (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Ogórek – 40g Herbata z cytryną – 200ml II –Melon – 50g	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> Ryba soute w ziołach (4, 10) – 90g – <u>miruna</u>, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	Zapiekanki z pieczarkami, szynką i serem (1, 7) – 1szt - bułka kajzerka, ketchup, polędwica sopocka, pieczarki, papryka czerwona, cebula, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 4, 7, 9, 10	Kcal: 755 Białko (g):47,6g Tłuszcz (g):23,7g Tłuszcz nasycony (g):10,72g Węglowodany (g):92,2g Błonnik (g):10,1g Wapń (mg):557mg