

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 30.06.2025r.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) <u>Mleko 200ml (7)</u> <u>Płatki owsiane – 13g (1)</u> <u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica sopocka – 25g Papryka – 40g Herbata z cytryną- 200ml II –Brokuł na parze – 50g	Zupa ziemniaczana (1, 7, 9, 10) – 250ml - ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, <u>śmietana</u>, kielbasa, karczek wieprzowy, <u>mąka pszenna</u>, <u>przyprawy</u> Letnia zapiekanka (1, 7, 10) – 120g + 170g - <u>makaron</u>, łopatką wieprzowa, karkówka wieprzowa, mieszanka meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), cukinia, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, cebula, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u> Kompot wiśniowo-jabłkowy– 200ml	Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 937 Białko (g):45,5g Tłuszcz (g):33,2g Tłuszcz nasycony (g):13,39g Węglowodany (g):118,3g Błonnik (g):6,7g Wapń (mg):410mg
Wtorek 01.07.2025r.	Zapiekane hot dogi (1, 7) – 1 szt – <u>paluch</u> wyborowy, frankfurterka, <u>ser żółty</u>, ketchup Ogórek – 40g (dzieci bezmleczne hot dog bez sera) Herbata z cytryną- 200ml II – ½ nektarynki	Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>przyprawy</u> 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) Surówka z marchewki i jabłka (7) – 90g – jabłko, marchew, <u>jogurt naturalny</u> Sok jabłkowy 100%- 200ml	<u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> Pasztet – 30g Pomidor – 40g Herbata z cytryną- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1073 Białko (g):54,8g Tłuszcz (g):34,5g Tłuszcz nasycony (g):15,59g Węglowodany (g):143,7g Błonnik (g):8,4g Wapń (mg):410mg
Środa 02.07.2025r.	Zupa mleczna z zacierką (1, 7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u> <u>Bułka grahamka (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kielbasa żywiecka – 25g Rzodkiewka - 40g Sałata – 2g Herbata z cytryną- 200ml II – Marchewka– 50g	Ryzanka (9, 10) – 250ml – ryż biały, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, cebula, koperek, udziec z indyka, łopatką wieprzowa, <u>przyprawy</u> Nuggetsy w płatkach kukurydzianych z pieca (3) - 100g – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajka</u>, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Łódeczki ziemniaczane – 120g – ziemniaki, <u>przyprawy</u> Colesław 90g (7) – kapusta biała, marchewka, cebula, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu naturalnego) Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Deserki z owocami (7) - 300g – jogurt naturalny, nektarynka, truskawka, winogrono, wiórki kokosowe, ryż preparowany, migdały (dzieci bezmleczne owoce z waflami kukurydzianymi) Wafel kukurydziany – 1 szt Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 848 Białko (g):50,7g Tłuszcz (g):24,4g Tłuszcz nasycony (g):9,35g Węglowodany (g):113,6g Błonnik (g):10,6g Wapń (mg):679mg

Czwartek 03.07.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Kiełbasa tatrzańska – 25g Pomidor – 40g Kawa Inka (7) – 200ml II –1/2 banana	Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u> , koperek, <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Gulasz wołowy (1, 9, 10)- 90g + 30g - wołowina, <u>włoszczyzna</u> , <u>mąka pszenna</u> , cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kasza bulgur (1) – 120g Salatka wiosenna (7) – 90g - sałata lodowa, pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu) Kompot wieloowocowy– 200ml	Kajmaki (1, 7) – 1 szt - <u>wafle pszenne, mleko</u> , czekolada gorzka, kakao, płatki kukurydziane, dżem truskawkowy, powidła Arbuz– 40g Kakao (7) – 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1071 Białko (g):57,3g Tłuszcz (g):29,6g Tłuszcz nasycony (g):13,71g Węglowodany (g):148,6g Błonnik (g):12,9g Wapń (mg):584mg
Piątek 04.07.2025r.	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) <u>Mleko (7) - 200ml</u> <u>Kasza manna (1)- 15g</u> <u>Bufka wrocławska (1)– 25g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Ogórek– 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Kalarepa – 50g	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml -brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, pestki dyni, <u>włoszczyzna</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>chleb pszenny, przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , <u>bufka tarta</u> , <u>jajko</u> , olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z ogórka kiszzonego – 90g – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Salatka owocowa – 100g – banan, jabłko, arbuz, śliwka, winogron, truskawki Rozeta (1, 3, 7) – 30g Kakao (7) – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 914 Białko (g):47,0g Tłuszcz (g):22,7g Tłuszcz nasycony (g):9,12g Węglowodany (g):138,7g Błonnik (g):14,4g Wapń (mg):693mg