

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 21.07.2025r.	Zupa mleczna z zacierką (1, 7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u> <u>Bułka z ziarnem (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka z indyka – 25g Ogórek - 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Kalarepa– 50g	Krem dyniowo- marchewkowy z grzankami i pestkami dyni (1, 7, 9, 10) - 250ml -dynia, marchewka, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>grzanki</u> , pestki dyni, <u>przyprawy</u> Kotlet schabowy panierowany (1, 3) - 100g – schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>, olej, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g – ziemniaki, koperek Surówka jesienna (7) – 90g – kapusta pekińska, ogórek kiszony, pomidor, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu naturalnego) Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 848 Białko (g):44,7g Tłuszcz (g):26,3g Tłuszcz nasycony (g):11,16g Węglowodany (g):113,8g Błonnik (g):9,3g Wapń (mg):656mg
Wtorek 22.07.2025r.	Chleb kielecki (1) – 30g Chleb szlachecki (1)– 35g <u>Masło (7)– 2g</u> Kiełbasa żywiecka – 25g Ogórek kiszony – 40g Kawa Inka (7) – 200ml II –Nektarynka – 1szt	Pomidorowa z ryżem– 250ml (7 ,9, 10) - mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, ryż, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u> Naleśniki czekoladowe z serem białym i musem truskawkowym (1, 3, 7) – 2szt – <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, mleko, ser biały, <u>jogurt naturalny</u>, kakao, truskawka, cukier Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml	Bułka kajzerka (1) – 25g Parówka – 1szt Ketchup – 5g Ogórek – 40g Herbata z cytryną- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1094 Białko (g):54,1g Tłuszcz (g):36,6g Tłuszcz nasycony (g):13,79g Węglowodany (g):150,7g Błonnik (g):15,4g Wapń (mg):525mg
Środa 23.07.2025r.	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) <u>Mleko (7) - 200ml</u> <u>Kasza manna (1) - 15g</u> <u>Bułka poznańska (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Pomidor– 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Brokuł na parze – 50g	Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>przyprawy</u> Pałki z kurczaka (10) - 90g – mięso z kurczaka, olej, <u>przyprawy</u> Ryż na żółto – 120g -ryż, kurkuma Sałatka wiosenna (7) – 90g - sałata lodowa, pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu) Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	Szarlotka (1, 3, 7) – 1szt - <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, jabłko, cynamon, cukier, <u>masło</u>, <u>śmietana</u> <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 966 Białko (g):47,8g Tłuszcz (g):28,0g Tłuszcz nasycony (g):12,02g Węglowodany (g):139,1g Błonnik (g):10,6g Wapń (mg):588mg

Czwartek 24.07.2025r.	Kanapki z twarożkiem (1, 7) – <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1) – 35g</u> <u>Twaróg (7) – 40g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Rzodkiewka – 40g Szcypiorek – 2g (dzieci bezmleczne kanapki z warzywami i szynką) Herbata z cytryną – 200ml II – Ogórek -50g	Krupnik z kaszą jęczmienną (1, 9, 10)– 250ml – udziec z indyka, <u>kasza jęczmienna</u> , <u>włoszczyzna</u> , cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Gulasz wieprzowy (1, 9, 10)- 90g + 30g – szynka myszka, <u>włoszczyzna</u> , <u>mąka pszenna</u> , cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kotlety ziemniaczane (1, 3, 10) – 250g – ziemniaki, <u>jaiko</u> , <u>bułka tarta</u> , mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Colesław 90g (7) – kapusta biała, marchewka, cebula, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu naturalnego) Kompot wieloowocowy– 200ml	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: 871mg Białko (g):47,5g Tłuszcz (g):29,9g Tłuszcz nasycony (g):10,63g Węglowodany (g):111,5g Błonnik (g):14,1g Wapń (mg):486mg
Piątek 25.07.2025r.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) <u>Mleko 200ml (7)</u> <u>Płatki owsiane – 13g (1)</u> <u>Bułka z dynią (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Papryka żółta – 40g Herbata z cytryną- 200ml II –1/2 banana	Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u> , kiełbasa, karczek, <u>barszcz biały</u> , <u>żur</u> , <u>jaika</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jaiko</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	Tosty z serem (1, 7) – 1szt – <u>chleb tostowy</u> , <u>ser żółty</u> , ketchup (dzieci bezmleczne tosty z szynką) Ogórek– 40g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10 	Kcal: 987 Białko (g):51,9g Tłuszcz (g):28,5g Tłuszcz nasycony (g):11,37g Węglowodany (g):136,3g Błonnik (g):12,8g Wapń (mg):571mg