

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 28.07.2025r.	Zupa mleczna z kluskami lanymi (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Kluski lane (1) – 15g</u> <u>Bułka wrocławska (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Schab – 25g Rzodkiewka – 40g Sałata – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – Melon – 50g	Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Racuchy drobiowe (1, 3, 7) – 100g – pierś z kurczaka, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, <u>ser żółty</u>, olej rzepakowy, przyprawy (dzieci bezmleczne racuchy bez sera żółtego) Ziemniaki z koperkiem 120g+ 3g Surówka jesienna (7) – 90g – kapusta pekińska, ogórek kiszony, pomidor, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu naturalnego) Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	<u>Bułka kaizerka (1) – 25g</u> Paszтет – 30g Pomidor – 40g Herbata z cytryną- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 884 Białko (g):58,7g Tłuszcz (g):27,0g Tłuszcz nasycony (g):11,93g Węglowodany (g):107,7g Błonnik (g):8,1g Wapń (mg):538mg
Wtorek 29.07.2025r.	Zapiekane hot dogi (1, 7) – 1szt – <u>paluch wyborowy</u>, frankfurterka, <u>ser żółty</u>, ketchup Ogórek – 40g (dzieci bezmleczne hot dog bez sera) Herbata z cytryną- 200ml II – Kolorowa papryka – 60g	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</u>, <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> Kompot wiśniowo-jabłkowy– 200ml	Kisiel owocowy – 150g – jabłka, mieszanka owocowa (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) mąka ziemniaczana, cukier Rozeta (1, 3, 7) – 30g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 915 Białko (g):43,2g Tłuszcz (g):32,1g Tłuszcz nasycony (g):15,19g Węglowodany (g):120,7g Błonnik (g):9,1g Wapń (mg):36,1g
Środa 30.07.2025r.	Zupa mleczna z makaronem literki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron literki(1) – 15g</u> <u>Bułka grahamka (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica sopocka – 25g Pomidor – 40g Herbata z cytryną – 200ml II –Kalarepa – 50g	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml – <u>makaron pszenny</u>, <u>mieszanka warzyw</u>, karczerek, <u>śmietana 12%</u>, pietruszka, <u>przyprawy</u> Krokiety z mięsem i kapustą (1, 3, 7, 10) – 2szt – <u>mąka pszenna</u>, <u>jajko</u>, <u>mleko</u>, olej, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, cebula, <u>przyprawy</u> Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Kajmaki (1, 7) – 1 szt - <u>wafle pszenne</u>, <u>mleko</u>, czekolada gorzka, kakao, płatki kukurydziane, dżem truskawkowy, powidlą Arbuz– 40g Kakao (7) – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1137 Białko (g):49,6g Tłuszcz (g):44,8g Tłuszcz nasycony (g):17,77g Węglowodany (g):138,7g Błonnik (g):6,8g Wapń (mg):658mg

Czwartek 31.07.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Kiełbasa tatrzańska – 25g Papryka – 40g <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u> II –1/2 jabłka	Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10)– <u>makaron</u>, udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym 90g + 30g (1, 9, 10)- polędwica wieprzowa, cebula, czosnek, <u>mąka pszenna</u>, <u>włoszczyzna</u>, pietruszka, <u>przyprawy</u> Kluski śląskie (1, 3) – 120g Surówka wielowarzywna – 90g- kapusta pekińska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa Kompot wielowocowy– 200ml	Zapiekanki hawajskie (1, 7) – 1 szt - <u>chleb tostowy</u>, ketchup, polędwica sopocka, papryka czerwona, ananas, kukurydza, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1076 Białko (g):64,4g Tłuszcz (g):30,2g Tłuszcz nasycony (g):12,01g Węglowodany (g):142,9g Błonnik (g):13,1g Wapń (mg):480mg
--	--	---	---	-----------------------	---