

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 01.09.2025r.	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> Polędwica sopocka – 25g Rzodkiewka – 40g Sałata – 5g Herbata z cytryną- 200ml II – ½ jabłka	Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Penne all'arrabbiata (1, 7, 10) – 120g + 100g – <u>makron penne</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>ser żółty</u>, czosnek, pomidory, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne makaron bez sera) Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Mini pizza z warzywami, szynką i serem (1, 7)– 1 szt-<u>mąka pszenna</u>, mleko, cukier, oliwa, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, szynka, pomidorki koktajlowe, papryka zielona, kukurydza, <u>mozzarella</u>, przyprawy (dzieci bezmleczne pizza bez sera) Woda z pomarańczą- 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 864 Białko (g):43,7g Tłuszcz (g):25,0g Tłuszcz nasycony (g):11,83g Węglowodany (g):117,9g Błonnik (g):10,5g Wapń (mg):625mg
Wtorek 02.09.2025r.	Kanapki z pastą jajeczną <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Pomidor – 40g Kawa Inka (7) – 150ml II – Kalafior na parze– 50g	Pomidorowa z ryżem– 250ml (1,9,10) - mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, ryż, <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca (1, 3, 10) – 100g – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>mąka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajka</u>, <u>przyprawy</u> Frytki z pieca– 120g – ziemniaki, przyprawy Coleślaw 90g (7) – kapusta biała, marchewka, cebula, <u>jogurt naturalny</u> Kompot wielowocowy-200ml	Budyń z czekoladowy (7) - 200ml – <u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka, kakao Chałka (1, 3) – 40g (dzieci bezmleczne chałka z powidłami) Melon – 60g Woda z pomarańczą- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1010 Białko (g):56,4g Tłuszcz (g):26,1g Tłuszcz nasycony (g):12,83g Węglowodany (g):147,7g Błonnik (g):12,8g Wapń (mg):694mg
Środa 03.09.2025r.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) <u>Mleko (7) - 200ml</u> <u>Płatki owsiane (1) – 13g</u> <u>Bułka kajzerka (1)– 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Schab – 25g Ogórek – 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Rzepa – 50g	Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kiełbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u> Pierogi z mięsem i kapustą (1, 3, 10) – 4szt – <u>mąka pszenna</u>, <u>jajko</u>, olej, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, cebula, <u>przyprawy</u> Kompot wiśniowo-jabłkowy – 200ml	Szarlotka (1, 3, 7) – 1szt - <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, jabłko, cynamon, cukier, <u>masło</u>, <u>śmietana</u> Kakao (7) – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1090 Białko (g):52,0g Tłuszcz (g):40,4g Tłuszcz nasycony (g):16,93g Węglowodany (g):138,8g Błonnik (g):10,3g Wapń (mg):682mg
Czwartek 04.09.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 35g</u> <u>Chleb graham (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Ogórek kiszony – 40g Kawa Inka (7) – 250ml II – Marchewka -50g	Kalafiorowa z ziemniakami (7, 9, 10) – 250ml – kalafior, ziemniaki, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, pietruszka, <u>przyprawy</u> Pulpety w sosie własnym (1, 3, 10) – 90g + 30g – pierś z kurczaka, karczek wieprzowy, <u>jajko</u>, <u>bułka pszenna</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>przyprawy</u> Kasza bulgur (1) – 120g Fasolka szparagowa na parze – 90g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200ml	Naleśniki z serkiem homogenizowanym (1, 3, 7) – 1 szt – <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, mleko, serek <u>homogenizowany</u>, olej (dzieci bezmleczne naleśniki z dżemem) ½ banana Woda z pomarańczą- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 984 Białko (g):54,9g Tłuszcz (g):27,7g Tłuszcz nasycony (g):9,39g Węglowodany (g):145,7g Błonnik (g):15,8g Wapń (mg):448mg

Piątek 05.09.2025r.	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> Kiełbasa żywiecka – 25g Papryka czerwona – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Nektarynka – 1szt	Krem z białych warzyw z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml – kalafior, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>włoszczyzna</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>chleb pszenny</u> , pestki słonecznika, <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 kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Tosty z serem (1, 7) – 1 szt – <u>chleb tostowy</u> , <u>ser żółty</u> , ketchup Ogórek kiszony – 50g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 1048 Białko (g):46,8g Tłuszcz (g):36,2g Tłuszcz nasycony (g):12,63g Węglowodany (g):141,8g Błonnik (g):11,7g Wapń (mg):583mg
--------------------------------------	--	--	---	-------------------	--