

|                              | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                              | ALERGENY       | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                                                                                                                                 |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>08.09.2025r. | <p>Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)<br/><u>Mleko (7) – 200ml</u><br/><u>Kasza manna (1) – 15g</u></p> <p><u>Butka grahamka (1) – 35g</u><br/><u>Masło (7) – 2g</u><br/>Tatrzańska – 25g<br/>Rzodkiewka – 40g<br/>Roszponka – 2g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Ogórek – 50g</p>                                    | <p>Kociotek cygański (9, 10) – 250ml<br/>– kapusta, ziemniaki, kielbasa, cebula, papryka czerwona, przecier, pomidorowy, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Makaron ze szpinakiem, kurczakiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem – 120g+ 120g (1, 7, 10) - <u>makaron pszenny</u>, pierś z kurczaka, pomidory suszone, szpinak, słonecznik, <u>ser feta</u>, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne bez sera fety)</p> <p>Kompot truskawkowo-jabłkowy – 200ml</p>                                       | <p>Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon</p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>                                                                                                             | 1, 3, 7, 9, 10 | <p>Kcal: 934<br/>Białko (g):60,4g<br/>Tłuszcz (g):30,7g<br/>Tłuszcz nasycony (g):12,55g<br/>Węglowodany (g):108,7g<br/>Błonnik (g):7,5g<br/>Wapń (mg):695mg</p>   |
| Wtorek<br>09.09.2025r.       | <p>Zapiekane hot dogi (1, 7) – 1 szt – <u>paluch wyborowy</u>, frankfurterka, <u>ser żółty</u>, ketchup<br/>Ogórek – 40g (dzieci bezmleczne hot dog bez sera)</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Brokuł na parze – 50g</p>                                                                                             | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami (9, 10) – 250ml- ziemniaki, fasola jaś, kielbasa, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, <u>przyprawy</u></p> <p>Kluski leniwe – (1, 3, 7) 160g- <u>twaróg</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, cukier, mąka ziemniaczana, <u>masło</u>, <u>butka tarta</u> (dzieci bezmleczne makaron z musem owocowym)<br/>Surówka z marchewki i jabłka (7) – 90g – jabłko, marchew, <u>jogurt naturalny</u></p> <p>Sok jabłkowy 100%- 200ml</p>                                       | <p>Kisiel owocowy – 150g – jabłka, mieszanka owocowa (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) mąka ziemniaczana, cukier</p> <p><u>Chalotka (1, 3, 7) – 40g</u></p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>                                        | 1, 3, 7, 9, 10 | <p>Kcal: 1071<br/>Białko (g):48,9g<br/>Tłuszcz (g):34,0g<br/>Tłuszcz nasycony (g):16,08g<br/>Węglowodany (g):152,6g<br/>Błonnik (g):12,4g<br/>Wapń (mg):400mg</p> |
| Środa<br>10.09.2025r.        | <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (7)<br/><u>Mleko (7) – 200g</u><br/>Płatki ryżowe – 20g</p> <p><u>Butka wrocławska (1) – 25g</u><br/><u>Masło (7) – 2g</u><br/>Polędwica drobiowa – 25g<br/>Papryka zielona - 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Kalarepa – 50g</p>                                            | <p>Krem pomidorowy z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml – pomidory, <u>grzanki</u>, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, słonecznik tuskany, <u>przyprawy</u></p> <p>Kotlet schabowy panierowany (1, 3) - 100g – schab, <u>jajko</u>, <u>butka tarta</u>, olej, <u>przyprawy</u><br/>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g – ziemniaki, koperek<br/>Buraczki – 90g – burak, jabłko, cebula<br/>Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml</p>                               | <p><u>Rozeta (1, 3, 7) – 30g</u><br/>Dżem – 3g</p> <p>Melon – 40g</p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>                                                                                                                                                     | 1, 3, 7, 9, 10 | <p>Kcal: 785<br/>Białko (g):42,7g<br/>Tłuszcz (g):24,5g<br/>Tłuszcz nasycony (g):9,91g<br/>Węglowodany (g):105,3g<br/>Błonnik (g):8,0g<br/>Wapń (mg):569mg</p>    |
| Czwartek<br>11.09.2025r.     | <p>Kanapki z twarogiem (1, 7) – <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u><br/><u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u><br/><u>Twaróg (7) – 40g</u><br/><u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u><br/>Pomidor – 40g<br/>Szcypiorek – 2g (dzieci bezmleczne kanapki z warzywami i szynką)</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Mandarynka – 1szt</p> | <p>Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kielbasa, karczek, <u>barszcz biały</u>, <u>żur</u>, <u>jajka</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Potrąwka mięsno-warzywna (1, 9, 10) – 120g – pierś z kurczaka, fasolka szparagowa, kukurydza, cebula, <u>mąka pszenna</u>, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u><br/><u>Kasza jęczmienna (1) – 120g</u><br/>Marchewka z groszkiem (1, 7) – 90g – marchew, groszek</p> <p>Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml</p> | <p>Zapiekanki z szynką i warzywami (1, 7) – 1 szt - <u>chleb tostowy</u>, ketchup, polędwica sopocka, papryka czerwona, papryka zielona, kukurydza, rukola, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera)</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p> | 1, 7, 9, 10    | <p>Kcal: 871<br/>Białko (g):58,0g<br/>Tłuszcz (g):20,6g<br/>Tłuszcz nasycony (g):8,92g<br/>Węglowodany (g):113,4g<br/>Błonnik (g):18,3g<br/>Wapń (mg):287mg</p>   |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                          |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Piątek</b><br/><b>12.09.2025r.</b></p> | <p><b>Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7)</b><br/><u>Mleko (7) – 200ml</u><br/><u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u></p> <p><u>Butka z dynią (1) – 35g</u><br/><u>Masło (7) – 2g</u><br/>Kiełbasa żywiecka– 25g<br/>Ogórek – 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną – 200ml</b></p> <p><b>II – Marchewka – 50g</b></p> | <p><b>Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10)</b>– <u>makaron</u>, udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g</b> – <u>miruna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jaiko</u>, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</b></p> <p><b>Surówka wielowarzynna – 90g</b>- kapusta pekińska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa</p> <p><b>Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml</b></p> | <p><b>Kajmaki (1, 7) – 1 szt</b> - <u>wafle pszenne</u>, <u>mleko</u>, czekolada gorzka, kakao, płatki kukurydziane, dżem truskawkowy, powidła</p> <p><b>Melon– 40g</b></p> <p><b><u>Kakao (7) – 200ml</u></b></p> | <p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p> | <p>Kcal: 1027<br/>Białko (g):51,9g<br/>Tłuszcz (g):32,4g<br/>Tłuszcz nasycony (g):13,24g<br/>Węglowodany (g):139,6g<br/>Błonnik (g):14,1g<br/>Wapń (mg):695mg</p> |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|