

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 15.09.2025r.	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko (7) - 200ml Płatki kukurydziane 20g Bułka grahamka (1) – 35g Masło (7) – 2g Polędwica drobiowa – 25g Ogórek kiszony - 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Mix warzyw na parze – 50g	Zupa koperkowa z makaronem (1, 7, 9, 10) – 250ml - <u>makaron</u>, udziec z indyka, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u> Racuchy drobiowe (1, 3, 7) – 100g – pierś z kurczaka, <u>mąka pszenna</u>, jajka, <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) Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml	Placuszki z gruszką (1, 3, 7) - 2 szt – gruszka, <u>mleko</u>, jajka, <u>mąka pszenna</u>, cynamon <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal:873 Białko (g):55,0g Tłuszcz (g):23,5g Tłuszcz nasycony (g):10,76g Węglowodany (g):117,8g Błonnik (g):8,4g Wapń (mg):538mg
Wtorek 16.09.2025r.	Kanapki z serem białym, bananem i miodem <u>Chleb graham – 35g (1)</u> <u>Chleb kielecki – 30g (1)</u> <u>Masło-2g (7)</u> <u>Twaróg – 50g (7)</u> Miód – 2g Banan – 40g (dzieci bezmleczne – kanapki z powidłami i banan) Herbata z cytryną – 200ml II – Rzepa – 50g	Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>przyprawy</u> Gnocchi w sosie pomidorowym (1, 7, 10) – 120g + 100g - <u>gnocchi</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, kukurydza, papryka żółta, papryka zielona, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne gnocchi bez sera) Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml	Deserki z owocami (7) - 300g – jogurt naturalny, banan, śliwka, wiórki kokosowe, ryż preparowany, migdały (dzieci bezmleczne owoce z waflami kukurydzianymi) Wafel kukurydziany – 1 szt Woda z pomarańczą – 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 838 Białko (g):44,4g Tłuszcz (g):18,7g Tłuszcz nasycony (g):9,55g Węglowodany (g):133,0g Błonnik (g):12,5g Wapń (mg):590mg
Środa 17.09.2025r.	Zupa mleczna z makaronem literki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron literki (1) – 15g</u> <u>Bułka z dynią (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa krakowska– 25g Ogórek – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Marchew – 50g	Krem z białych warzyw z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml – kalafior, <u>seler</u>, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, <u>grzanki</u>, <u>śmietana 12%</u>, pestki słonecznika, <u>przyprawy</u> Chili con carne (10) – 120g + 120g – ryż biały, mięso mielone wieprzowe, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, mieszanka meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), <u>przyprawy</u> Kompot wieloowocowy– 200ml	Rogal wyborowy (1, 3, 7)– 50g Powidła – 3g Ananas – 40g <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1045 Białko (g):47,4g Tłuszcz (g):38,5g Tłuszcz nasycony (g):15,22g Węglowodany (g):131,9g Błonnik (g):9,3g Wapń (mg):559mg

Czwartek 18.09.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Papryka zielona – 40g Kawa Inka (7) – 200 ml II – ½ banana	Kapuśniak z ziemniakami (9, 10) – 250ml – kapusta kiszona, karczek, kiełbasa, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u> , koncentrat pomidorowy, <u>przyprawy</u> Gulasz wieprzowy (1, 9, 10)-90g + 30g – szynka myszka, <u>włoszczyzna</u> , <u>mąka pszenna</u> , cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kasza gryczana – 120g Surówka z ogórka kiszzonego – 90g – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	Zapiekanki z pieczarkami, szynką i serem (1, 7) – 1szt - bułka kajzerka , ketchup, polędwica sopocka, pieczarki, papryka czerwona, cebula, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1067 Białko (g):53,0g Tłuszcz (g):41,5g Tłuszcz nasycony (g):17,07g Węglowodany (g):129,5g Błonnik (g):11,9g Wapń (mg):478mg
Piątek 19.09.2025r.	Zupa mleczna z zacierką (1, 7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u> <u>Bułka wrocławska (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka z indyka – 25g Rzodkiewka - 40g Herbata z cytryną- 200ml II – ½ gruszki	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml – <u>makaron pszenny</u> , <u>mieszanka warzyw</u> , karczek, <u>śmietana 12%</u> , pietruszka, <u>przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajko</u> , olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z kapusty kiszzonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa Kompot wiśniowo-jabłkowy – 200ml	<u>Bułka kajzerka (1)– 25g</u> <u>Almette (7) – 10g</u> Pomidor – 40g Kakao (7) – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 884 Białko (g):47,0g Tłuszcz (g):25,5g Tłuszcz nasycony (g):11,12g Węglowodany (g):120,3g Błonnik (g):11,1g Wapń (mg):659mg