

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 06.10.2025r.	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> Polędwica sopocka – 25g Papryka- 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Mix warzyw na parze – 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> Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca (1, 3, 10) – 100g – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>maka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajka</u>, <u>przyprawy</u> 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	Pudding ryżowy z musem owocowym (7)- 260ml –<u>mleko</u>, płatki ryżowe, cukier, malina Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal:873 Białko (g):51,6g Tłuszcz (g):17,8g Tłuszcz nasycony (g):7,96g Węglowodany (g):134,1g Błonnik (g):9,5g Wapń (mg):598mg
Wtorek 07.10.2025r.	Kanapki z pastą jajeczną <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki(1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Pomidor – 40g (dzieci bezmleczne pasta jajeczna bez jogurtu naturalnego) <u>Kawa Inka (7) – 150ml</u> II – Marchewka -50g	Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>przyprawy</u> Ryż z jabłkiem – 120g +100g - ryż, jabłka, cynamon, cukier Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml	<u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> Pasztet – 30g Pomidor – 40g <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 878 Białko (g):38,5g Tłuszcz (g):18,5g Tłuszcz nasycony (g):7,79g Węglowodany (g):150,2g Błonnik (g):12,8g Wapń (mg):528mg
Środa 08.10.2025r.	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi <u>Mleko (7) - 200ml</u> Płatki kukurydziane 20g <u>Bułka grahamka (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Schab – 25g Rzodkiewka - 40g Sałata -10g Herbata z cytryną – 200ml II – ½ jabłka	Kalafiorowa z ziemniakami (7, 9, 10) – 250ml – kalafior, ziemniaki, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, pietruszka, <u>przyprawy</u> Łazanki z mięsem i kapustą (1, 9, 10) 120g + 120g – <u>makaron łazanki</u>, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, olej rzepakowy, cebula, <u>przyprawy</u> Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml	Rogal wyborowy (1, 3, 7)– 50g Dżem – 3g ½ banana <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1138 Białko (g):50,9g Tłuszcz (g):40,4g Tłuszcz nasycony (g):16,48g Węglowodany (g):148,6g Błonnik (g):11,7g Wapń (mg):572mg

Czwartek 09.10.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa tatrzańska – 25g Ogórek kiszony – 40g Kawa Inka (7) – 200 ml II – ½ banana	Kociotek cygański (9, 10) – 250ml – kapusta, ziemniaki, kiełbasa, cebula, papryka czerwona, przecier, pomidorowy, <u>włoszczyzna, przyprawy</u> Potrawka mięsno-warzywna (1, 9, 10) – 120g – pierś z kurczaka, fasolka szparagowa, kukurydza, cebula, <u>mąka pszenna, włoszczyzna, przyprawy</u> Kasza jęczmienna (1) – 120g Salatka wiosenna (7) – 90g - sałata lodowa, pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu) Kompot wielowocowy – 200ml	Budyń (7)- 250ml – mleko, mąka ziemniaczana, cukier, (dzieci bezmleczne chałka z dżemem) Ananas – 50g Chałka (1, 3, 7)– 50g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1070 Białko (g):58,5g Tłuszcz (g):28,4g Tłuszcz nasycony (g):12,7g Węglowodany (g):149,7g Błonnik (g):16,9g Wapń (mg):638mg
Piątek 10.10.2025r.	Zupa mleczna z makaronem literki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron literki (1) – 15g</u> <u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Ogórek – 40g Herbata z cytryną – 200ml II –Kolorowa papryka – 60g	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml –makaron pszenny,mieszanka warzyw, karczek, śmietana 12%, pietruszka, przyprawy Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – miruna, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Buraczki na ciepło (7) – 90g – burak, <u>masło</u> , sok z cytryny Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Zapiekanki z pieczarkami, szynką i serem (1, 7) – 1szt - bułka kajzerka, ketchup, polędwica sopocka, pieczarki, papryka czerwona, cebula, ser żółty (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 874 Białko (g):52,0g Tłuszcz (g):26,9g Tłuszcz nasycony (g):12,29g Węglowodany (g):112,7g Błonnik (g):11,3g Wapń (mg):567mg