

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 13.10.2025r.	Zupa mleczna z kluskami lanymi (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Kluski lane (1) – 15g</u> <u>Bułka z dynią (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa krakowska – 25g Ogórek – 40g Sałata – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – ½ nektarynki	Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kiełbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna, przyprawy</u> Naleśniki czekoladowe z serem białym i musem malinowym (1, 3, 7) – 2szt – <u>jajka, mąka pszenna, mleko, ser biały, jogurt naturalny, kakao, maliny, cukier</u> Kompot aroniowo-jabłkowy– 200ml	Zapiekanki hawajskie (1, 7) – 1 szt - <u>chleb tostowy, ketchup, polędwica sopocka, papryka czerwona, ananas, kukurydza, ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1057 Białko (g):63,7g Tłuszcz (g):36,1g Tłuszcz nasycony (g):14,28g Węglowodany (g):131,5g Błonnik (g):16,3g Wapń (mg):633mg
Wtorek 14.10.2025r.	Kanapki z pastą z tuńczyka i jajka (1, 3, 4, 7) <u>Chleb kielecki– 30g</u> <u>Chleb szlachecki – 35g</u> <u>Tuńczyk- 25g</u> <u>Jajko – 25g</u> <u>Jogurt naturalny – 5g</u> Ogórek kiszony – 40g <u>Kawa Inka (7) – 150ml</u> II –Kalafor 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%, przyprawy</u> Pierogi z mięsem i kapustą (1, 3, 10) – 4szt – <u>mąka pszenna, jajko, olej, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, cebula, przyprawy</u> Kompot wieloowocowy – 200ml	Ciasto marchewkowe (1, 3) – 100g - <u>mąka pszenna, jajka, cukier, olej, marchewka, jabłko, wiórki kokosowe, cynamon</u> <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1057 Białko (g):50,2g Tłuszcz (g):36,5g Tłuszcz nasycony (g):13,77g Węglowodany (g):139,3g Błonnik (g):10,5g Wapń (mg):546mg
Środa 15.10.2025r.	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) – Mleko – 200 ml Kasza jaglana – 15g <u>Bułka poznańska (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> Pomidor – 40g Herbata z cytryną- 200ml II –Ogórek – 50g	Barszcz czerwony z uszkami (1, 9, 10) – 250ml – buraki, barszcz czerwony, czosnek, <u>uszka z mięsem, włoszczyzna, przyprawy</u> Pałki z kurczaka (10) - 90g – mięso z kurczaka, olej, <u>przyprawy</u> Ryż na żółto – 120g -ryż, kurkuma Sałatka wiosenna (7) – 90g - sałata lodowa, pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu) Sok tłoczony 100% - 200ml	Jabłka pod kruszonką (1, 7) – 120g - jabłka, <u>masło, cukier, cynamon, płatki owsiane, mąka pszenna</u> <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1012 Białko (g):42,9g Tłuszcz (g):30,9g Tłuszcz nasycony (g):13,47g Węglowodany (g):146,9g Błonnik (g):8,2g Wapń (mg):596mg
Czwartek 16.10.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica sopocka – 25g Papryka – 40g <u>Kawa Inka (7) – 200 ml</u> II – Kalarepa – 50g	Krem pomidorowy z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml –pomidory, <u>grzanki, włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, słonecznik łuskany, <u>przyprawy</u> Polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym 90g + 30g (1, 9, 10)- polędwica wieprzowa, cebula, czosnek, <u>mąka pszenna, włoszczyzna, pietruszka, przyprawy</u> Kasza gryczana – 120g Surówka z ogórka kiszzonego – 90g – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	Butelczki cynamonowe (1, 3, 7) – 1 szt – <u>mąka pszenna, mleko, masło, jajka, cukier, cynamon, serek homogenizowany</u> (dzieci bezmleczne bez serka) ½ banana Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1043 Białko (g):62,4g Tłuszcz (g):26,4g Tłuszcz nasycony (g):12,29g Węglowodany (g):146,7g Błonnik (g):12,3g Wapń (mg):635mg

Piątek 17.10.2025r.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) <u>Mleko 200ml (7)</u> <u>Płatki owsiane – 13g (1)</u> <u>Bułka z ziarnem(1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka z indyka – 25g Rzodkiewka – 40g Herbata z cytryną- 200ml II –1/2 gruszki	Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u> , koperek, <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , bułka tarta, jajko, olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa Kompot wiśniowo-jabłkowy – 200ml	Bułka kajzerka (1) – 25g Ser żółty (7) – 25g Pomidor – 40g Herbata z cytryną- 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 752 Białko (g):45,6g Tłuszcz (g):22,0g Tłuszcz nasycony (g):9,45g Węglowodany (g):100,1g Błonnik (g):11,6g Wapń (mg):573mg
--------------------------------------	--	--	---	-------------------	--