

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 20.10.2025r.	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) <u>Mleko (7) - 200ml</u> <u>Kasza manna (1) - 15g</u> <u>Bułka wrocławska(1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynga Bukowiecka – 25g Papryka – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Marchewka – 50g	Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kielbasa, karczek, <u>barszcz biały</u>, <u>żur</u>, jajka, <u>śmietana 12%</u>, <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	Pudding ryżowy z musem owocowym (7)- 260ml –<u>mleko</u>, płatki ryżowe, cukier, malina Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1030 Białko (g):48,9g Tłuszcz (g):35,3g Tłuszcz nasycony (g):14,31g Węglowodany (g):133,6g Błonnik (g):9,0g Wapń (mg):577mg
Wtorek 21.10.2025r.	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	Barszcz ukraiński (1, 3, 7, 9, 10) – 250ml – buraki, ziemniaki, fasola biała, barszcz czerwony, <u>barszcz biały</u>, jajko, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, koperek, <u>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	Ciasteczka ze śliwką (1, 3, 7) – 2szt –<u>mąka pszenna</u>, <u>masło</u>, <u>żółtko</u>, <u>śmietana 12%</u>, śliwka <u>Kakao (7) – 200ml</u>		Kcal: 1223 Białko (g):49,5g Tłuszcz (g):30,1g Tłuszcz nasycony (g):15,23g Węglowodany (g):197,0g Błonnik (g):17,0g Wapń (mg):631mg
Środa 22.10.2025r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u> <u>Bułka grahamka (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Schab – 25g Pomidor – 40g Sałata – 2g Herbata z cytryną – 200ml II –Brokuł na parze – 50g	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml -brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, pestki dyni, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>chleb pszenny</u>, <u>przyprawy</u> Racuchy drobiowe (1, 3, 7) – 100g – pierś z kurczaka, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, <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	Wafle ryżowe z jogurtem i owocami (7) – 2szt – wafle ryżowe, <u>jogurt naturalny</u>, kiwi, winogron ciemny, banan Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 824 Białko (g):54,0g Tłuszcz (g):21,5g Tłuszcz nasycony (g):9,84g Węglowodany (g):111,6g Błonnik (g):10,8g Wapń (mg):606mg

Czwartek 23.10.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa żywiecka – 25g Ogórek kiszony – 40g Kawa Inka (7) – 200 ml II – ½ gruszki	Pomidorowa– 250ml (1, 7, 9, 10) - mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u> , przecier pomidorowy, <u>makaron pszenny</u> , <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Duszony gulasz wieprzowy w sosie własnym 90g + 30g (1, 9, 10) - szynka myszka, <u>włoszczyzna</u> , <u>mąka pszenna</u> , cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kasza bulgur (1) – 120g Colesław 90g (7) – kapusta biała, marchewka, cebula, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu naturalnego) Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml	Zapiekanki z szynką i warzywami (1, 7) – 1 szt - chleb tostowy , ketchup, polędwica sopocka, papryka czerwona, papryka zielona, kukurydza, roszponka, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1145 Białko (g):57,3g Tłuszcz (g):44,9g Tłuszcz nasycony (g):18,7g Węglowodany (g):134,1g Błonnik (g):13,5g Wapń (mg):505mg
Piątek 24.10.2025r.	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> Płatki ryżowe – 15g <u>Bułka kajzerka (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Ogórek - 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Rzepa– 50g	Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10) – <u>makaron</u> , udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u> , cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , bułka tarta, <u>jajko</u> , olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z pora (7) – 90g por, marchew, jabłko, <u>jogurt naturalny</u> Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Kajmaki (1, 7) – 1 szt - wafle pszenne, mleko , czekolada gorzka, kakao, płatki kukurydziane, dżem truskawkowy, powidła Melon– 40g Kakao (7) – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 1050 Białko (g):48,6g Tłuszcz (g):31,6g Tłuszcz nasycony (g):11,89g Węglowodany (g):150,6g Błonnik (g):10,4g Wapń (mg):671mg