

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 27.10.2025r.	Zupa mleczna z makaronem literki (1,7) Mleko (7) – 200ml Makaron literki (1) – 15g Bułka z dynia (1) – 35g Masło (7) – 2g Szyńka z indyka – 25g Papryka – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Rzepa – 50g	Krem dyniowo- marchewkowy z grzankami i pestkami dyni (1, 7, 9, 10) - 250ml -dynia, marchewka, włoszczyzna, śmietana 12%, grzanki , pestki dyni, <u>przyprawy</u> Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca (1, 3, 10) – 100g – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>mąka 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	Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2szt – banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>cynamon</u> <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 836 Białko (g):54,2g Tłuszcz (g):18,6g Tłuszcz nasycony (g):8,43g Węglowodany (g):121,4g Błonnik (g):10,7g Wapń (mg):649mg
Wtorek 28.10.2025r.	Zapiekane hot dogi (1, 7) – 1 szt – <u>paluch wyborowy</u>, <u>frankfurterka</u>, <u>ser żółty</u>, ketchup Ogórek – 40g (dzieci bezmleczne hot dog bez sera) Herbata z cytryną- 200ml II – Marchew – 50g	Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>przyprawy</u> Kluski leniwe – (1, 3, 7) 160g- <u>twaróg</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, cukier, mąka ziemniaczana, <u>masło</u>, <u>bułka tarta</u> (dzieci bezmleczne makaron z musem owocowym) Surówka z marchewki i jabłka (7) – 90g – jabłko, marchew, <u>jogurt naturalny</u> Sok jabłkowy 100%- 200ml	Kisiel owocowy – 150g – jabłka, mieszanka owocowa (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) mąka ziemniaczana, cukier <u>Chałka (1, 3, 7) – 40g</u> Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1095 Białko (g):51,2g Tłuszcz (g):32,9g Tłuszcz nasycony (g):15,58g Węglowodany (g):161,1g Błonnik (g):15,1g Wapń (mg):401mg
Środa 29.10.2025r.	Zupa mleczna z zacierką (1, 7) Mleko (7) – 200ml Zacierka (1) – 15g <u>Bułka poznańska(1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> Pomidor - 40g Kielki – 2g Herbata z cytryną- 200ml II – Mix warzyw na parze – 50g	Ryżanka (9, 10) – 250ml – ryż biały, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, cebula, koperek, udziec z indyka, łopatka wieprzowa, <u>przyprawy</u> Kotlet mielony (1, 3, 10) – 100 g – mięso wieprzowe, <u>bułka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajko</u>, <u>przyprawy</u>, olej rzepakowy Ziemniaki – 120g Mizeria (7) 90g – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu) Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	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, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1123 Białko (g):46,3g Tłuszcz (g):45,5g Tłuszcz nasycony (g):19,06g Węglowodany (g):142,2g Błonnik (g):11,0g Wapń (mg):680mg

Czwartek 30.10.2025r.	<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 – Kolorowa papryka – 60g	Kalafiorowa z ziemniakami (7, 9, 10) – 250ml – kalafior, ziemniaki, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u> , <u>śmietana 12%</u> , pietruszka, <u>przyprawy</u> Potrawka mięsno-warzywna (1, 9, 10) – 120g – pierś z kurczaka, fasolka szparagowa, kukurydza, cebula, <u>mąka pszenna</u> , <u>włoszczyzna</u> , <u>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 wieloowocowy– 200ml	Ciasteczka z jabłkami (1, 3, 7) – 2szt – <u>mąka pszenna</u> , <u>masło</u> , <u>żółtko</u> , <u>śmietana 12%</u> , jabłko, cynamon Kakao (7) – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1033 Białko (g):57,5g Tłuszcz (g):31,5g Tłuszcz nasycony (g):15,16g Węglowodany (g):136,0g Błonnik (g):17,4g Wapń (mg):595mg
Piątek 31.10.2025r.	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi <u>Mleko (7) - 200ml</u> Płatki kukurydziane 20g <u>Bułka z ziarnem (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica sopocka – 25g Rzodkiewka - 40g Sałata – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – ½ jabłka	Pieczarkowa z makaronem (1, 7, 9, 10) – 250ml – pieczarki, cebula, pierś z kurczaka, <u>włoszczyzna</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>makaron</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 Buraczki na ciepło (7) – 90g – burak, <u>masło</u> , sok z cytryny Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	Tosty z serem (1, 7) – 1 szt – <u>chleb tostowy</u> , <u>ser żółty</u> , ketchup (dzieci bezmleczne tosty z szynką) Ogórek– 40g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 1010 Białko (g):52,3g Tłuszcz (g):26,0g Tłuszcz nasycony (g):11,78g Węglowodany (g):149,8g Błonnik (g):14,5g Wapń (mg):576mg