

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 29.09.2025r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7) Mleko (7) – 200ml Makaron gwiazdki (1) – 15g Bułka z ziarnem (1) – 35g Masło (7) – 2g Szynka Bukowiecka – 25g Rzodkiewka – 40g Sałata – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – Brokuł na parze – 50g	Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10)– <u>makaron</u>, udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Kotlet schabowy panierowany (1, 3) - 100g – schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>, olej, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g – ziemniaki, koperek Kapusta na ciepło (1, 10) – 90g – kapusta młoda, cebula, <u>maka pszenna</u>, kiełbasa, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Kompot wielowocowy– 200ml	Kajmaki (1, 7) – 1 szt - <u>wafle pszenne</u>, <u>mleko</u>, czekolada gorzka, kakao, płatki kukurydziane, dżem truskawkowy, powidła Melon– 40g <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1023 Białko (g):53,0g Tłuszcz (g):34,4g Tłuszcz nasycony (g):14,06g Węglowodany (g):134,6g Błonnik (g):12,3g Wapń (mg):634mg
Wtorek 30.09.2025r.	Chleb kielecki (1) – 30g Chleb szlachecki (1) – 35g Masło (7) – 2g Kiełbasa żywiecka– 25g Papryka – 40g Roszponka – 2g <u>Kawa Inka (7) – 200 ml</u> II – ½ gruszki	Barszcz ukraiński (1, 3, 7, 9, 10) – 250ml – buraki, ziemniaki, fasola biała, barszcz czerwony, <u>barszcz biały</u>, <u>jajko</u>, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, koperek, <u>przyprawy</u> Kluski leniwe – (1, 3, 7) 160g- <u>twaróg</u>, <u>maka 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	Zapiekanki hawajskie (1, 7) – 1 szt - <u>chleb tostowy</u>, ketchup, polędwica sopocka, papryka czerwona, ananas, kukurydza, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1192 Białko (g):63,4g Tłuszcz (g):36,3g Tłuszcz nasycony (g):16,96g Węglowodany (g):164,6g Błonnik (g):15,4g Wapń (mg):618mg
Środa 01.10.2025r.	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (7) Mleko (7) – 200ml Płatki ryżowe – 15g <u>Bułka poznańska (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> Pomidor - 40g Kiełki – 2g Herbata z cytryną– 200ml II – Rzepa– 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną (1, 9, 10)– 250ml – udziec z indyka, <u>kasza jęczmienna</u>, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Gulasz wołowy (1, 9, 10)- 90g + 30g - wołowina, <u>włoszczyzna</u>, <u>maka pszenna</u>, cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kotlety ziemniaczane (1, 3, 10) – 250g – ziemniaki, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Surówka z ogórka kiszzonego – 90g – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	Racuszki z dynią i jabłkiem (1, 3, 7)– 2szt – jabłko, dynia, <u>jajka</u>, <u>maka pszenna</u>, <u>mleko</u>, olej rzepakowy, cukier <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 916 Białko (g):51,8g Tłuszcz (g):26,8g Tłuszcz nasycony (g):9,82g Węglowodany (g):124,5g Błonnik (g):13,3g Wapń (mg):616mg

Czwartek 02.10.2025r.	Zapiekane hot dogi (1, 7) – 1 szt – <u>paluch wyborowy</u>, frankfurterka, <u>ser żółty</u>, ketchup Ogórek – 40g (dzieci bezmleczne hot dog bez sera) Herbata z cytryną– 200ml II – Nektarynka – 1szt	Krem dyniowo- marchewkowy z grzankami i pestkami dyni (1, 7, 9, 10) - 250ml -dynia, marchewka, <u>włoszczyzna</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>grzanki</u> , pestki dyni, <u>przyprawy</u> Spaghetti (1, 7, 9, 10) – 240g – makaron spaghetti, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne spaghetti bez sera żółtego) Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml	Mini pizza z warzywami, szynką i serem (1, 7)– 1 szt- <u>mąka pszenna</u>, <u>mleko</u>, cukier, oliwa, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, szynka, pomidorki koktajlowe, papryka zielona, kukurydza, <u>mozzarella</u>, drożdże, przyprawy (dzieci bezmleczne pizza bez sera) Woda z pomarańczą– 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1098 Białko (g):58,2g Tłuszcz (g):55,2g Tłuszcz nasycony (g):23,86g Węglowodany (g):99,0g Błonnik (g):8,9g Wapń (mg):658mg
Piątek 03.10.2025r.	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) <u>Mleko (7) - 200ml</u> <u>Kasza manna (1)- 15g</u> <u>Bułka z dynią (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka z indyka– 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> 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 kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa Kompot wiśniowo-jabłkowy – 200ml	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: 959 Białko (g):52,2g Tłuszcz (g):27,9g Tłuszcz nasycony (g):11,19g Węglowodany (g):131,1g Błonnik (g):13,9g Wapń (mg):582mg