

|                              | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                        | ALERGENY       | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                                                                                                                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>01.12.2025r. | <p>Zupa mleczna z makaronem literki (1,7)<br/>Mleko (7) – 200ml<br/>Makaron literki (1) – 15g</p> <p>Bułka kajzerka(1) – 35g<br/>Schab– 25g<br/>Masło (7) – 2g<br/>Rzodkiewka– 40g<br/>Sałata – 2g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II - papryka– 50g</p>                                                                                        | <p>Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%, przyprawy</u></p> <p>Pałki z kurczaka (10) - 90g – mięso z kurczaka, olej, <u>przyprawy</u></p> <p>Ryż na żółto – 120g -ryż, kurkuma</p> <p>Salatka wiosenna (7) – 90g - sałata lodowa, pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu)</p> <p>Sok jabłkowy - 200ml – woda, cytryny, miód</p> | <p>Rogal wyborowy (1, 3, 7)– 50g<br/>Powidła – 3g</p> <p>½ jabłka</p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>                                                                                                                               | 1, 3, 7, 9, 10 | <p>Kcal: 912<br/>Białko (g):44,7g<br/>Tłuszcz (g):27,1g<br/>Tłuszcz nasycony (g):11,25g<br/>Węglowodany (g):127,5g<br/>Błonnik (g):8,3g<br/>Wapń (mg):571mg</p>  |
| Wtorek<br>02.12.2025r.       | <p><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u><br/><u>Chleb graham (1)– 35g</u><br/><u>Masło (7)– 2g</u><br/>Polędwica sopocka – 25g<br/>Ogórek – 40g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II – Marchewka– 50g</p>                                                                                                                                                | <p>Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kielbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>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)</p> <p>Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml</p>                                                                                | <p>Bułeczki cynamonowe (1, 3, 7) – 1 szt – <u>mąka pszenna</u>, mleko, masło, <u>jajka</u>, cukier, cynamon, <u>serek homogenizowany</u> (dzieci bezmleczne bez serka)</p> <p>mandarynka – 50g</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p> | 1, 3, 7, 9, 10 | <p>Kcal: 819<br/>Białko (g):35,3g<br/>Tłuszcz (g):21,4g<br/>Tłuszcz nasycony (g):9,92g<br/>Węglowodany (g):126,9g<br/>Błonnik (g):14,1g<br/>Wapń (mg):331mg</p>  |
| Środa<br>03.12.2025r.        | <p>Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)<br/>Mleko (7) - 200ml<br/><u>Kasza manna (1 )- 15g</u></p> <p><u>Bułka grahamka (1)– 35g</u><br/><u>Masło (7) – 2g</u><br/>Polędwica drobiowa – 25g<br/>Papryka żółta – 40g<br/>II Kalafior na parze</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p>                                                                           | <p>Krem dyniowo- marchewkowy z grzankami i pestkami dyni (1, 7, 9, 10) - 250ml -dynia, marchewka, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%, grzanki</u> , pestki dyni, <u>przyprawy</u></p> <p>Schab duszony w sosie własnym (1, 9, 10) – 90g+ 30g – schab, <u>włoszczyzna</u>, <u>mąka pszenna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</p> <p>Buraki – 90g</p> <p>Kompot wieloowocowy– 200ml</p>                                           | <p>Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon</p> <p>Melon- 40g</p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>                                                                     | 1, 7, 9, 10    | <p>Kcal: 947<br/>Białko (g):52,2g<br/>Tłuszcz (g):25,3g<br/>Tłuszcz nasycony (g):10,72g<br/>Węglowodany (g):134,1g<br/>Błonnik (g):13,3g<br/>Wapń (mg):625mg</p> |
| Czwartek<br>04.12.2025r.     | <p>Kanapki z pastą jajeczną<br/><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u><br/><u>Chleb graham (1)– 35g</u><br/><u>Masło (7)– 2g</u><br/><u>Jajko (3) – 25g</u><br/><u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u><br/>Pomidor – 40g<br/>(dzieci bezmleczne pasta jajeczna bez jogurtu naturalnego)</p> <p><u>Kawa Inka (7) – 200ml</u></p> <p>II – Mix warzyw na parze– 50g</p> | <p>Ryżanka (9, 10) – 250ml – ryż biały, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, cebula, koperek, udziec z indyka, łopatka wieprzowa, <u>przyprawy</u></p> <p>Łazanki z mięsem i kapustą (1, 9, 10) 120g + 120g – makaron łazanki, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, olej rzepakowy, cebula, <u>przyprawy</u></p> <p>Kompot truskawkowy-200ml</p>                                                                                                                              | <p>Jabłka pod kruszonką (1, 7) – 120g - jabłka, <u>masło</u>, cukier, cynamon, <u>płatki owsiane</u>, <u>mąka pszenna</u></p> <p><u>Kakao (7) – 250ml</u></p>                                                                       | 1, 3, 7, 9, 10 | <p>Kcal: 966<br/>Białko (g):54,6g<br/>Tłuszcz (g):28,3g<br/>Tłuszcz nasycony (g):13,02g<br/>Węglowodany (g):140,3g<br/>Błonnik (g):12,8g<br/>Wapń (mg):701mg</p> |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Piątek</b><br><b>05.12.2025r.</b> | <b>Zupa mleczna z</b><br><b>płatkami ryżowymi (7)</b><br><u>Mleko (7) – 250g</u><br>Płatki ryżowe – 20g<br><br><u>Butka z dynią (1) – 35g</u><br><u>Masło (7) – 2g</u><br>Kiełbasa żywiecka– 25g<br>Papryka czerwona - 40g<br><br><b>Herbata z cytryną –</b><br><b>200ml</b><br><br><b>II – Mandarynka – 1 szt</b> | <b>Krem z białych warzyw z pestkami</b><br><b>słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) –</b><br><b>250ml</b> – kalafior, <u>seler</u> , ziemniaki,<br><u>włoszczyzna</u> , <u>grzanki</u> , <u>śmietana 12%</u> ,<br>pestki słonecznika, <u>przyprawy</u><br><br><b>Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g</b><br>– <u>miruna</u> , <u>butka tarta</u> , <u>jajko</u> , olej<br>rzepakowy, przyprawy<br><b>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</b><br><b>Surówka jesienna (7) – 90g</b> – kapusta<br>pekińska, ogórek kiszony, pomidor,<br><u>jogurt naturalny</u><br><br><b>Lemoniada - 200ml</b> - woda, cytryna,<br>miód | <b>Wafle kukurydziane z</b><br><b>jogurtem i owocami</b><br><b>(7)– 2 szt</b> – wafle<br>kukurydziane, <u>jogurt</u><br><u>naturalny</u> , śliwka,<br>winogron, mandarynki<br>(dzieci bezmleczne<br>wafle z musem<br>jabłkowym i owocami)<br><br><b>Woda z pomarańczą –</b><br><b>200ml</b> | 1, 3, 4, 7,<br>9, 10 | Kcal: 992<br>Białko (g):52,5g<br>Tłuszcz<br>(g):26,8g<br>Tłuszcz<br>nasycony<br>(g):11,11g<br>Węglowodany<br>(g):139,2g<br>Błonnik<br>(g):14,9g<br>Wapń<br>(mg):547m |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|