

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 08.12.2025r.	Zupa mleczna z zacierką (1, 7) Mleko (7) – 200g Zacierka (1) – 15g Bułka z dynią (1) – 35g Masło (7) – 2g Polędwica sopocka – 25g Papryka żółta – 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Marchewka– 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> Spaghetti (1, 7, 9, 10) – 240g – <u>makaron spaghetti</u>, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne spaghetti bez sera żółtego) Sok tłoczony jabłkowy– 200ml	Bułka kajzerka (1) – 25g Masło (7) – 2g Pomidor – 40g Frankfurterka – 1szt Ketchup – 5g Woda z pomarańczą- 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1011 Białko (g):49,0g Tłuszcz (g):44,8g Tłuszcz nasycony (g):18,97g Węglowodany (g):108,3g Błonnik (g):9,3g Wapń (mg):481mg
Wtorek 09.12.2025r.	Kanapki z twarogiem (1, 7) – <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1) – 35g</u> <u>Twaróg (7)– 40g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Pomidor – 40g Szczypiorek – 2g (dzieci bezmleczne kanapki z warzywami i szynką) Herbata z cytryną – 200ml II – Brokuł na parze – 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> Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml	Rozetka(1, 3, 7)– 50g Powidła – 3g ½ banana Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 882 Białko (g):49,8g Tłuszcz (g):17,9g Tłuszcz nasycony (g):8,84g Węglowodany (g):139,5g Błonnik (g):12,5g Wapń (mg):250mg
Środa 10.12.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> Masło (7) – 2g Polędwica sopocka– 25g Ogórek – 40g Kawa Inka (7) – 200 ml II – Marchewka – 50g	Zupa koperkowa z makaronem (1, 7, 9, 10) – 250ml - <u>makaron</u>, udziec z indyka, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u> Polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym 90g + 30g (1, 9, 10)- polędwica wieprzowa, cebula, czosnek, <u>mąka pszenna</u>, <u>włoszczyzna</u>, pietruszka, <u>przyprawy</u> Kluski śląskie (1, 3) – 120g Surówka wielowarzywna – 90g- kapusta pekińska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml	Salatka owocowa – 100g – banan, jabłko, kiwi Rozeta (1, 3, 7) – 30g Kakao (7) – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1001 Białko (g):57,0g Tłuszcz (g):23,6g Tłuszcz nasycony (g):10,32g Węglowodany (g):145,2g Błonnik (g):11,7g Wapń (mg):594mg
Czwartek 11.12.2025r.	Zupa mleczna z kluskami lanymi (1,7) Mleko (7) – 200ml Kluski lane (1) – 15g Bułka poznańska (1) – 35g Masło (7) – 2g Paszтет – 30g Pomidor – 40g Herbata z cytryną –	Żurek z kielbasą i jajkiem (1, 3, 7, 9, 10) – 250ml - kielbasa, <u>jajka</u>, <u>żur</u>, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>, cebula, <u>przyprawy</u> Paella z kurczakiem i warzywami (10) - 210g – ryż, pierś z kurczaka mieszanka meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), cebula, czosnek, <u>przyprawy</u>	Mini pizza (1, 3, 7) – 1 szt – <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, ketchup, przecier pomidorowy, ser żółty, papryka czerwona, papryka zielona, pomidorki koktajlowe, <u>ser żółty</u> Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 987 Białko (g):62,0g Tłuszcz (g):27,2g Tłuszcz nasycony (g):11,17g Węglowodany (g):126,3g Błonnik (g):7,7g Wapń (mg):562mg

	200ml II – ½ gruszki	Lemoniada - 200ml - woda, cytryna, miód			
Piątek 12.12.2025r.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) <u>Mleko 200ml (7)</u> <u>Płatki owsiane – 13g (1)</u> <u>Bułka z dynią (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica sopocka – 25g Roszpinka – 2g Rzodkiewka– 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Papryka – 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>, <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 wieloowocowy– 200ml	Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon Melon- 50g <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 920 Białko (g):52,1g Tłuszcz (g):24,3g Tłuszcz nasycony (g):9,48g Węglowodany (g):132,3g Błonnik (g):14,6g Wapń (mg):721mg