

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 15.12.2025r.	Zupa mleczna z makaronem literki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron literki (1) – 15g</u> <u>Bułka z dynią (1) – 35g</u> Polędwica sopocka – 25g <u>Masło (7) – 2g</u> Ogórek – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Marchewka – 50g	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml – <u>makaron pszenny, mieszanka warzyw, karczerek, śmietana 12%, pietruszka, przyprawy</u> Racuchy drobiowe (1, 3, 7) – 100g – pierś z kurczaka, <u>mąka pszenna, jajka, 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	Salatka owocowa – 100g – banan, jabłko, śliwka Rozeta (1, 3, 7) – 30g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 836 Białko (g):50,7g Tłuszcz (g):25,6g Tłuszcz nasycony (g):11,38g Węglowodany (g):105,5g Błonnik (g):8,7g Wapń (mg):495mg
Wtorek 16.12.2025r.	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> Rzodkiewka – 40g Rukola – 2g (dzieci bezmleczne kanapki z warzywami i szynką) Herbata z cytryną – 200ml II – jabłko -1/2	Zupa fasolowa z ziemniakami (9, 10) – 250ml- ziemniaki, fasola jaś, kiełbasa, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, <u>przyprawy</u> Gnocchi w sosie pomidorowym (1, 7, 10) – 120g + 100g - <u>gnocchi</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, kukurydza, papryka żółta, papryka zielona, <u>ser żółty, przyprawy</u> (dzieci bezmleczne gnocchi bez sera) Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml	<u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> Frankfurterka – 1szt Ketchup – 5g Ogórek kiszony – 40g Herbata z cytryną – 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 787 Białko (g):39,1g Tłuszcz (g):21,6g Tłuszcz nasycony (g):10,21g Węglowodany (g):118,7g Błonnik (g):12,8g Wapń (mg):317mg
Środa 17.12.2025r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u> <u>Bułka grahamka(1) – 35g</u> Schab– 25g <u>Masło (7) – 2g</u> Papryka czerwona– 40g Herbata z cytryną – 200ml II Mandarynka 1szt	Barszcz czerwony z uszkami (1, 9, 10) – 250ml – buraki, barszcz czerwony, czosnek, <u>uszka z mięsem, włoszczyzna, przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – miruna, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Włoszczyzna w sosie pomidorowym (9, 10) – 90g – <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>przyprawy</u> Kompot truskawkowo – jabłkowy - 200ml	Jogurt z owocami (7) - 300g – jogurt naturalny, banan, kiwi, wiórki kokosowe, ryż preparowany (dzieci bezmleczne owoce z waflami kukurydzianymi) Wafel kukurydziany – 1 szt Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 927 Białko (g):53,4g Tłuszcz (g):22,0g Tłuszcz nasycony (g):9,95g Węglowodany (g):139,8g Błonnik (g):16,8g Wapń (mg):753mg
Czwartek 18.12.2025r.	<u>Chleb kielecki (1) – 35g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa krakowska – 25g Ogórek kiszony– 40g Kawa Inka (7) – 250ml II – Rzepa – 50g	Zacierkowa (1, 9, 10) – 250ml – <u>zacierka</u>, udziec z indyka, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Gulasz wołowy (1, 9, 10)- 90g + 30g - wołowina, <u>włoszczyzna, mąka pszenna</u>, cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kasza Pęczak (1) – 120g Surówka z pora (7) – 90g – por, marchew, jabłko, <u>jogurt naturalny</u> Kompot wiśniowy- 200ml	Naleśniki z serkiem homogenizowanym (1, 3, 7) – 1 szt – <u>mąka pszenna, jajka, mleko, serek homogenizowany</u>, olej (dzieci bezmleczne naleśniki z dżemem) ½ banana Woda z pomarańczą- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1018 Białko (g):55,2g Tłuszcz (g):25,9g Tłuszcz nasycony (g):9,01g Węglowodany (g):138,7g Błonnik (g):13,8g Wapń (mg):420mg

Piątek 19.12.2025r.	Zupa mleczna z zacierką (1, 7) <u>Mleko (7) – 250g</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u> <u>Butka kajzerka (1)– 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Papryka zielona – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Brokuł na parze– 50g	Pomidorowa z ryżem– 250ml (7 ,9, 10) - mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u> , przecier pomidorowy, ryż, <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Makaron ze szpinakiem, kurczakiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem – 120g+ 120g (1, 7, 10) - <u>makaron pszenny</u> , pierś z kurczaka, pomidory suszone, szpinak, słonecznik, <u>ser feta</u> , <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne bez sera fety) Kompot wiśniowy – 200ml	Budyń z wiśnią (7) - 250ml – <u>mleko</u> , mąka ziemniaczana, cukier, śliwki, wiórki kokosowe (dzieci bezmleczne rozeta z dżemem) Chałka (1, 3, 7) – 30g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 937 Białko (g):53,2g Tłuszcz (g):26,1g Tłuszcz nasycony (g):11,95g Węglowodany (g):122,5g Błonnik (g):6,0g Wapń (mg):718mg