

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 02.02.26	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) <u>Mleko 250ml (7)</u> <u>Płatki owsiane – 13g (1)</u> <u>Butka poznańska (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Schab – 25g Rukola – 3g Rzodkiewka – 40g Herbata z cytryną– 200ml II – Ogórek- 50g	Zupa gulaszowa (1, 7, 9, 10) – 250ml – szynka myszka, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, papryka czerwona, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy <u>śmietana 12%</u>, <u>mąka pszenna</u>, cebula, czosnek, natka pietruszki, <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</u>, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne gnocchi bez sera) Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml	<u>Jogurt naturalny (7) – 180g</u> <u>Pałka kukurydziana 1 szt</u> (dzieci bezmleczne 2 szt pałek kukurydzianych z musem jabłkowym) Jabłko – 1 szt Woda z pomarańczą – 200ml	1,, 7, 9, 10	Kcal: 799 Białko (g):41,5g Tłuszcz (g):25,0g Tłuszcz nasycony (g):12,66g Węglowodany (g):107,7g Błonnik (g):8,7g Wapń (mg):776mg
Wtorek 03.02.2026r.	Chleb kielecki (1) – 35g <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> <u>Ser żółty (7)– 20g</u> Ogórek kiszony – 40g Kawa inka – 200ml II –Kalafior na parze – 50g	Barszcz ukraiński (7, 9, 10) – 250ml – buraki, ziemniaki, fasola biała, barszcz czerwony, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, koperek, <u>przyprawy</u> Kurczak słodko-kwaśny (1, 10) - 120g – pierś z kurczaka, ananas, papryka czerwona, marchewka, <u>mąka pszenna</u>, cukier, ketchup, czosnek, <u>przyprawy</u> Ryż biały – 120g Kompot wiśniowo -jabłkowy – 200ml	Jabłka pod kruszonką (1, 7) – 120g - jabłka, <u>masło</u>, cukier, cynamon, <u>płatki owsiane</u>, <u>mąka pszenna</u> <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 6,7, 9, 10	Kcal: 1100 Białko (g):57,4g Tłuszcz (g):30,30g Tłuszcz nasycony (g):16,02g Węglowodany (g):159,9g Błonnik (g):14,3g Wapń (mg):746mg
Środa 04.02.2026r.	Wiosenna kanapka (1, 3, 7) <u>Chleb kielecki (1) – 35g</u> <u>Chleb graham (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajko (3)– 25g</u> Rzodkiewka- 40g Szcypiorek – 2g <u>Kawa Inka (7)– 200ml</u> II – Kalarepa – 50g	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml –<u>makaron</u>, <u>mieszanina warzyw</u>, karczek, <u>śmietana 12%</u>, pietruszka, <u>przyprawy</u> Kotlet mielony (1, 3, 10) – mięso wieprzowe, <u>butka pszenna</u>, <u>butka tarta</u>, <u>jajko</u>, <u>przyprawy</u>, olej rzepakowy Ziemniaki – 120g Salatka wiosenna (7) – 90g - sałata lodowa, pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny</u> Lemoniada z miętą 200ml - woda, cytryna, mięta, miód	<u>Rozetka (1)– 50g</u> Dżem truskawkowy – 3g ½ jabłka Kakao(7)-200ml	1, 3,7, 9, 10	Kcal: 1099 Białko (g):46,9g Tłuszcz (g):39,4g Tłuszcz nasycony (g):15,96g Węglowodany (g):143,3g Błonnik (g):9,0g Wapń (mg):587mg
Czwartek 05.02.2026r.	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) – <u>Mleko – 250 ml</u> Kasza jagłana – 15g <u>Butka z dynią(1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Sałata – 5g Ogórek – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Marchewka do zgryzu-50g	Krem porowo-ziemniaczany z nasionami słonecznika (7, 9, 10) – 250 ml – por, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, słonecznik, <u>przyprawy</u> Gulasz wołowy 90g + 30g (1, 7, 9, 10)- wołowina, <u>włoszczyzna</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>śmietana 12%</u>, cebula, czosnek, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> <u>Kasza bulgur (1) – 120g</u> Ogórek kiszony – 90g Lemoniada – 200ml – woda, cytryna, pomarańcza, miód	Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko</u> , <u>jajko</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon Melon – 60g <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 920 Białko (g):53,3g Tłuszcz (g):23,6g Tłuszcz nasycony (g):10,12g Węglowodany (g):127,1g Błonnik (g):11,2g Wapń (mg):622mg

Piątek 06.02.2026r.	Zupa mleczna z kaszą manną (1, 7) <u>Mleko 200ml (7)</u> <u>Kasza manna – 15g (1)</u> <u>Bułka z dynią – 35g (1)</u> <u>Masło – 2g (7)</u> Polędwica sopocka – 25g Rzodkiewka – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Trio warzywne na parze – 50g	Pomidorowa z makaronem– 250ml (1, 7 ,9,10) - mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u> , przecier pomidorowy, <u>makaron pszenny</u> , <u>śmietana 12%,przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajko</u> , olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki – 120g Mizeria (7) 90g – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu) Kompot wieloowocowy-200 ml	Obwarzanek – 50g <u>Serek wiejski (7)– 150g</u> Pomidor – 40g Szczypior – 2g (dzieci bezmleczne dżem truskawkowy) Woda z pomarańczą- 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 972 Białko (g):59,2g Tłuszcz (g):29,2g Tłuszcz nasycony (g):10,66g Węglowodany (g):123,20g Błonnik (g):6,4g Wapń (mg):508mg
--------------------------------------	--	---	--	----------------	---