

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 09.02.2026r.	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) – <u>Mleko – 200 ml</u> Kasza jaglana – 15g <u>Bułka z dynią(1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka PRL – 25g Papryka żółta – 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Ogórek – 50g	Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>przyprawy</u> Ryż z jabłkiem – 120g +100g - ryż, jabłka, cynamon, cukier Kompot wieloowocowy– 200ml	Rogal wyborowy (1, 3, 7)– 50g Dżem – 3g Melon – 40g <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 859 Białko (g):38,1g Tłuszcz (g)18,8g Tłuszcz nasycony (g) 8,05g Węglowodany (g):142,0g Błonnik (g):9,3g Wapń (mg):561mg
Wtorek 10.02.2026r.	Kanapki z pastą z tuńczyka i jajka (1, 3, 4, 7) <u>Chleb kielecki– 30g</u> <u>Chleb szlachecki – 35g</u> <u>Tuńczyk- 25g</u> <u>Jajko – 25g</u> <u>Jogurt naturalny – 5g</u> Ogórek kiszony – 40g <u>Kawa Inka (7) – 150ml</u> II – Rzepa – 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną (1,9,10) - 250ml - udziec z indyka, kasza jęczmienna, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, przyprawy Rumszyk z cebulką (1, 3, 10) – 100g – mięso wieprzowe, cebula, czosnek, <u>jajka</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>bułka pszenna</u>, olej, <u>przyprawy</u> Ziemniaki – 120g Marchewka z groszkiem (1, 7) – 90g – marchew, groszek Kompot wiśniowy- 200ml	Racuszki z jabłkami (1, 3, 7)– 2 szt – jabłko, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>mleko</u>, olej rzepakowy, cukier <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u>	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 1012 Białko (g):54,0g Tłuszcz (g)35,6g Tłuszcz nasycony (g):12,86g Węglowodany (g)130,01g Błonnik (g):14,3g Wapń (mg):613mg
Środa 11.02.2026r.	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi <u>Mleko (7) - 200ml</u> Płatki kukurydziane 20g <u>Bułka poznańska (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> Pomidor – 40g Kielki – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – Brokuł na parze - 50g	Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kielbasa, karczek, <u>barszcz biały</u>, <u>żur</u>, <u>jajka</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>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, ser feta, <u>przyprawy</u> (dzieci bezmleczne bez sera fety) Sok tłoczony jabłkowy 100% - 200ml	Koktajl mleczno-owocowy (7) – 250ml - <u>mleko</u>, banan, truskawki, nasiona chia (dzieci bezmleczne chałka z owocami) Chałka (1, 3, 7) – 40g	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1034 Białko (g):58,8g Tłuszcz (g):28,17g Tłuszcz nasycony (g):11,31g Węglowodany (g):11,31g Błonnik (g):8,6g Wapń (mg):679mg

Czwartek 12.02.2026r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Bukowiecka – 25g Papryka zielona– 40g Kawa Inka (7) – 200 ml II –1/2 banana	Kapuśniak z ziemniakami (9, 10) – 250ml – kapusta kiszona, karczek, kielbasa, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u> , koncentrat pomidorowy, <u>przyprawy</u> Gulasz wieprzowy (1, 9, 10)- 90g + 30g – szynka myszka, <u>włoszczyzna</u> , <u>mąka pszenna</u> , cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kasza gryczana – 120g Surówka z ogórka kiszzonego – 90g – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	Zapiekanki z szynką i warzywami (1, 7) – 1 szt - <u>chleb tostowy</u> , ketchup, polędwica sopocka, papryka czerwona, papryka zielona, kukurydza, roszponka, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Woda z pomarańczą – 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1123 Białko (g):56,5g Tłuszcz (g):45,2g Tłuszcz nasycony (g):17,17g Węglowodany (g):133,0g Błonnik (g):13,0g Wapń (mg):487mg
Piątek 13.02.2026r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u> <u>Bułka z ziarnem (1) – 35g</u> Polędwica Sopocka- 25g <u>Masło (7) – 2g</u> Ogórek – 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>, bułka tarta, <u>jajko</u> , olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z burakami – 90g – burak, jabłko, cebula Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml	Bułka poznańska (1)- 35g Twarożek (7)– 50g Mód - 3g Herbata z cytryną - 250ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 930 Białko (g):49,6g Tłuszcz (g):27,1g Tłuszcz nasycony (g):10,71g Węglowodany (g):127,8g Błonnik (g):12,6g Wapń (mg):653mg