

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 02.03.2026r.	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi <u>Mleko (7) – 200ml</u> Płatki kukurydziane 20g <u>Bułka z dynią (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa zielonogórska– 25g Rzodkiewka– 40g Roszponka – 2g 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>jaika</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 wieloowocowy– 200ml	Kisiel owocowy – 150g – jabłka, mieszanka owocowa (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) mąka ziemniaczana, cukier <u>Chałka (1, 3, 7) – 40g</u> Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 980 Białko (g):52,7g Tłuszcz (g):27,8g Tłuszcz nasycony (g):12,81g Węglowodany (g):140,1g Błonnik (g):14,0g Wapń (mg):444mg
Wtorek 03.03.2026r.	Kanapki z serem białym, bananem i miodem <u>Chleb graham (1) – 35g</u> <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Masło (7)-2g</u> <u>Twaróg (7) – 40g</u> Miód – 2g Banan –40g (dzieci bezmleczne – kanapki z powidłami i banan) Herbata z cytryną – 200ml II – Rzepa – 50g	Pomidorowa z ryżem - 250ml (7,9,10) - mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, ryż, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u> Kotlet mielony (1, 3, 10) – 100 g – mięso wieprzowe, <u>bułka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jaiko</u>, <u>przyprawy</u>, olej rzepakowy Ziemniaki – 120g Mizeria (7) 90g – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu) Kompot wiśniowo-jabłkowy- 200ml	Bułka Wrocławska z serkiem waniliowym(1,3,7) - 157g Melon - 50g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1030 Białko (g):50,0g Tłuszcz (g):31,1g Tłuszcz nasycony (g):11,54g Węglowodany (g):146,7g Błonnik (g):13,2g Wapń (mg):222mg
Środa 04.03.2026r.	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) – <u>Mleko – 200 ml</u> Kasza jaglana – 15g <u>Bułka kajzerka (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka Wędzarni – 25g Ogórek – 40g Herbata z cytryną- 200ml II – ½ jabłka	Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kiełbasa, karczek, <u>barszcz biały</u>, <u>żur</u>, <u>jaika</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u> Tagliatelle w sosie śmietanowym z kurczakiem (1, 7, 10) – 240g – makaron, <u>śmietana</u>, por, pierś z kurczaka, czosnek, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u> Kompot truskawkowy - 200ml	Zapiekanki z szynką i warzywami (1, 7) – 1 szt - chleb tostowy, 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: 955 Białko (g):60,1g Tłuszcz (g):29,4g Tłuszcz nasycony (g):13,14g Węglowodany (g):111,9g Błonnik (g):9,1g Wapń (mg):617mg
Czwartek 05.03.2026r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Pasta z białej fasoli 50g</u> Pomidor– 40g Natka pietruszki 2g Sok z cytryny - 1g Oliwa - 5g Sól i pieprz. Kawa Inka (7) – 200 ml II –Papryka – 50g	Krem z białych warzyw z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml – kalafior, <u>seler</u>, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, <u>grzanki</u>, <u>śmietana 12%</u>, pestki słonecznika, <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 z czerwonej kapusty – 90g – kapusta czerwona, cebula czerwona, koperek, sok z cytryny, oliwa, cukier Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód	<u>Bułka kajzerka (1)– 25g</u> Parówka – 1szt Ketchup – 10g Pomidor – 40g <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1006 Białko (g):54,20g Tłuszcz (g):26,4g Tłuszcz nasycony (g):10,0g Węglowodany (g):143,80g Błonnik (g):11,5g Wapń (mg):588mg

Piątek 06.03.2026r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u> <u>Butka z ziarnem (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa szynkowa – 25g Papryka – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Ogórek – 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną (1, 9, 10) – 250ml – udziec z indyka, <u>kasza jęczmienna, włoszczyzna</u> , cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Ryba soute w ziołach (4, 10) – 90g – miruna, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Włoszczyzna po grecku – 90g – koncentrat pomidorowy, włoszczyzna krojona, przecier pomidorowy, <u>przyprawy</u> Kompot wielowocowy – 200ml	Placuszki bananowe (1, 3, 7) - 2 szt – banan, <u>mleko, jajka</u> , <u>mąka pszenna</u> , cynamon <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10 	Kcal: 758 Białko (g):48,9g Tłuszcz (g):16,7g Tłuszcz nasycony (g):7,59g Węglowodany (g):109,8g Błonnik (g):16,0g Wapń (mg):695mg
--------------------------------------	--	--	---	------------------------------------	--