

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 09.03.2026r.	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	Barszcz ukraiński (1, 3, 7, 9, 10) – 250ml – buraki, ziemniaki, fasola biała, barszcz czerwony, <u>barszcz biały, jajko</u>, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, koperek, <u>przyprawy</u> Kluski leniwe – (1, 3, 7) 160g- <u>twaróg, mąka pszenna, jajka</u>, cukier, mąka ziemniaczana, <u>masło, 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	Rogal wyborowy (1, 3, 7)– 50g Dżem – 3g Melon – 40g <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1078 Białko (g):58,5g Tłuszcz (g):32,3g Tłuszcz nasycony (g) 15,28g Węglowodany (g):148,1g Błonnik (g):12,3g Wapń (mg):733mg
Wtorek 10.03.2026r.	Tosty z serem (1, 7) – 1 szt – <u>chleb tostowy, ser żółty</u>, ketchup Ogórek kiszony – 50g Herbata z cytryną- 200ml II – Papryka– 50g	Ryżanka (9, 10) – 250ml – ryż biały, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, cebula, koperek, udziec z indyka, łopatka wieprzowa, <u>przyprawy</u> Nuggetsy w płatkach kukurydzianych z pieca (3) - 100g – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajka</u>, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem – 120g – ziemniaki, koperek Surówka wielowarzywna – 90g- kapusta pekińska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa Kompot truskawkowy– 200ml	Pudding ryżowy z musem owocowym (7)- 260ml- <u>mleko</u>, płatki ryżowe, cukier, truskawki Woda pomarańczą - 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 874 Białko (g):48,2g Tłuszcz (g):22,5g Tłuszcz nasycony (g):9,08g Węglowodany (g):126,7g Błonnik (g):9,4g Wapń (mg):482mg
Środa 11.03.2026r.	Zupa mleczna z makaronem literki(1, 7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u> <u>Bułka poznańska (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Filet Pieczony drobiowy – 25g Pomidor– 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Rzepa– 50g	Krem z selera z nasionami słonecznika i grzankami - 250ml (1, 7, 9, 10) – <u>seler włoszczyzna, grzanki</u>, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u>, natka pietruszki Chili con carne (10) – 120g + 120g – ryż biały, mięso mielone wieprzowe, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, mieszanka meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), <u>przyprawy</u> Lemoniada z cytryną i miodem - 200ml	Bułka z jagodami – 111g <u>mleko, jaja, masło</u>, jagody, cukier Kakao – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1136 Białko (g):49,6g Tłuszcz (g):37,5g Tłuszcz nasycony (g):16,02g Węglowodany (g):155,7g Błonnik (g):9,2g Wapń (mg):609mg

Czwartek 12.03.2026r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Szynka z Komina – 25g Ogórek – 40g Kielki – 2g <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u> II – Mandarynka – 1szt	Zupa Szpinakowa ziemniakami - 250ml (1,9)- <u>masło, śmietana, włoszczyzna</u> , szpinak, ziemniak, <u>przyprawy</u> Łazanki z mięsem i kapustą (1, 9, 10) 120g + 120g – <u>makaron łazanki</u> , mięso wieprzowe, kapusta kiszona, olej rzepakowy, cebula, <u>przyprawy</u> Kompot aroniowo-jabłkowy – 200ml	Jabłka pod kruszonką (1, 7) – 120g - jabłka, <u>masło</u> , cukier, cynamon, <u>płatki owsiane, mąka pszenna</u> <u>Kawa Inka (7) – 200 ml</u>	1, 7, 9, 10	Kcal: 1106 Białko (g):48,0g Tłuszcz (g):44,8g Tłuszcz nasycony (g):18,95g Węglowodany (g):137,7g Błonnik (g):13,4g Wapń (mg):619mg
Piątek 13.03.2026r.	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 drobiowa – 25g Roszponka – 2g Rzodkiewka– 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Marchew– 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, bułka tarta, jajko</u> , olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa Kompot wiśniowo jabłkowy– 200m	<u>Bułka kajzerka (1)– 25g</u> <u>Almette (7) – 10g</u> Pomidor – 40g <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 909 Białko (g):45,7g Tłuszcz (g):31,8g Tłuszcz nasycony (g):11,58g Węglowodany (g):116,50g Błonnik (g):10,2g Wapń (mg):636mg