

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 16.03.2026r.	Zupa mleczna z kaszą manną (7) – <u>Mleko – 200 ml</u> Kasza manna – 15g <u>Bułka z ziarnem (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Wędzonka jak z PRL – 25g Ogórek – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Mix warzyw na parze – 60g	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 + 90g - <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 wiśniowo-jabłkowy- 200ml	Koktajl mleczno-owocowy (7) – 250ml - <u>mleko</u>, banan, truskawki, nasiona chia (dzieci bezmleczne wafle z owocami) Wafle kukurydziane – 1 szt	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 798 Białko (g):40,0g Tłuszcz (g)23,9g Tłuszcz nasycony (g) 12,03g Węglowodany (g):112,4g Błonnik (g):10,9g Wapń (mg):718mg
Wtorek 17.03.2026r.	Kanapki z twarożkiem (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 – Kalarepa – 50g	Krem dyniowo- marchewkowy z grzankami i pestkami dyni (1, 7, 9, 10) - 250ml -dynia, marchewka, <u>włoszczyzna</u>, śmietana 12%, <u>grzanki</u> , pestki dyni, <u>przyprawy</u> Gulasz wieprzowy (1, 9, 10)- 90g + 30g – szynka myszka, <u>włoszczyzna</u>, <u>mąka pszenna</u>, cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kotlety ziemniaczane (1, 3, 10) – 210g – ziemniaki, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Ogórek kiszony – 90g Kompot truskawkowy 200 ml	Kajmaki (1, 7) – 1 szt - <u>wafle pszenne</u>, <u>mleko</u>, czekolada gorzka, kakao, płatki kukurydziane, dżem truskawkowy, powidła Melon– 40g Kakao (7) – 200ml	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 1004 Białko (g):46,4g Tłuszcz (g)39,0g Tłuszcz nasycony (g):14,56g Węglowodany (g)126,0g Błonnik (g):12,2g Wapń (mg):433mg
Środa 18.03.2026r.	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>Jajka (3) – 25g</u> Pomidor - 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Kolorowa papryka – 50g	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml –<u>makaron</u>, <u>mieszanka warzyw</u>, karczek, śmietana 12%, pietruszka, <u>przyprawy</u> Klopsiki w sosie koperkowo-śmietanowym (1, 3, 7, 10) – 90g + 30g – pierś z kurczaka ,szynka myszka, <u>jajko</u>, <u>bułka pszenna</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>bułka tarta</u>, śmietana 12%, koperek, <u>przyprawy</u> Kasza gryczana – 120g Surówka z buraka 90g- Buraki, jabłko, cebula Kompot wieloowocowy – 200ml	Budyń czekoladowy (7) - 250ml – <u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka, kakao, (dzieci bezmleczne wafle z dżemem) Ananas– 60g Chałka (1, 3, 7)– 50g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1069 Białko (g):41,60g Tłuszcz (g):33,50g Tłuszcz nasycony (g):14,21g Węglowodany (g):157,10g Błonnik (g):10,4g Wapń (mg):648mg

Czwartek 19.03.2026r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Kurczak gotowany – 25g Pomidor– 40g <u>Kawa Inka (7) – 200 ml</u> II – Mini Marchewka na parze– 50g	Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u> , koperek, <u>śmietana 12%, przyprawy</u> Spaghetti (1, 7, 9, 10) – 240g – makaron spaghetti, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u> , przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>ser żółty, przyprawy</u> (dzieci bezmleczne spaghetti bez sera żółtego) Kompot z czarnej porzeczki i jabłka- 200ml	Racuszki Karotki 2szt- 100g (1,3,7) <u>Mleko, jajka, mąka pszenna</u> , marchew, cukier, cynamon Kawa Inka (7)- 200ml	1,3, 7, 9, 10	Kcal: 1024 Białko (g):55,70g Tłuszcz (g):40,90g Tłuszcz nasycony (g):11,93g Węglowodany (g):116,0g Błonnik (g):11,7g Wapń (mg):753mg
Piątek 20.03.2026r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki(1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u> <u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa Szyngowa– 25g Pomidor – 40 Sałata - 2g Herbata z cytryną – 200ml II –Brokuł na parze – 50g	Zacierkowa (1, 9, 10) – 250ml – zacierka, udziec z indyka, <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, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Marchew z groszkiem– 90g Marchew, groszek, <u>masło</u> Lemoniada - 200ml – woda, cytryny, miód	Mus owocowy 100% - 1szt Pałeczka kukurydziana- 2szt <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 4, 7, 9, 10	Kcal: 916 Białko (g):50,2g Tłuszcz (g):23,4g Tłuszcz nasycony (g):9,54g Węglowodany (g):125,30g Błonnik (g):14,8g Wapń (mg):632mg