

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 30.03.26	Zupa mleczna z zacierką(1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> Zacierka (1) – 15g <u>Bułka wrocławska (1) - 25g</u> Masło (7) - 2g Kiełbasa Zielonogórska- 25g Rzodkiew - 40g Sałata - 5g Herbata z cytryną - 200ml II Kalafior na parze - 50g	Zupa z fasolki szparagowej(9,10)- 250ml-ziemniaki,fasolka szparagowa, mięso z kurczaka, włoszczyzna,koperek śmietana 12 % ,przyprawy Risotto z warzywami 160g-(1,9,10)-ryż, cebula, cukinia ,czosnek ,papryka czerwona, pomidor, groszek zielony, kukurydza, pieczarka ,przyprawy Kompot wieloowocowy-200ml	Zapiekane bułki kajzerki(1,7)-113g z serem żółtym, papryką czerwoną i wędliną <u>Kawa Inka– 200ml</u> Herbata z cytryną - 200ml (dzieci bezmeczne) Zapiekanki bez sera	1,3,7,9,10	Kcal: 1012 Białko (g):54,2g Tłuszcz (g):30,4g Tłuszcz nasycony (g):15,70g Węglowodany (g):134,50g Błonnik (g):9,1g Wapń (mg):693mg
Wtorek 31.03.2026r.	Kanapki z zieloną pastą <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> <u>Ser biały-40g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Brokuł – 20g Ogórek -20g Herbata z cytryną- 200ml <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> Szynka drobiowa 25g Ogórek - 40g (dzieci bezmleczne) II- Marchewka do zgryzu-50g	Pomidorowa z makaronem-250 ml(1,7,9,10)-mięso wieprzowe ,koncentrat ,<u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy ,<u>makaron pszenny</u>, <u>śmietana 12%</u>,przyprawy Kotlet schabowy panierowany (1, 3) - 100g – schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>, olej, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g – ziemniaki, koperek Mizeria(7) 90g-ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu) <u>Lemoniada z cytryną-200ml</u>	Placuszki bananowe (1,2,7)-2szt banan, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, cynamon <u>Kakao (7) – 200ml</u> Herbata-200ml (bezmleczni) <u>Chleb kielecki (1) -30g</u> <u>Dżem malinowy - 20g</u> Banan - 1/2	1,3,7,9,10	Kcal:1058 Białko (g):47,6g Tłuszcz (g):36,7g Tłuszcz nasycony (g):16,14g Węglowodany (g):146,0g Błonnik (g):13,3g Wapń (mg):627mg
Środa 01.04.2026r.	Żur (1, 7)-200ml Jajka , kiełbasa, żur, <u>śmietana</u> <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> Półmiski z dodatkami : Pasztet - 25g Jajko - 30 g Ser żółty - 25g Sałata - 5g Rzodkiew -5g Roszponka - 3g Szcypior- 2g Kukurydza - 5g Papryka czerwona – 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Rzepa – 50g	Krem brokułowo –ziemniaczany z nasionami słonecznika (7,9,10)-250 ml-brokuł ,<u>ziemniaki</u>, <u>włoszczyzna</u> ,<u>śmietana 12%</u>,słonecznik, grzanki, <u>przyprawy</u> Kurczak w sosie własnym 120g(1,7)-mięso z <u>pierś z kurczaka</u>, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>mąkapszenna</u>, <u>śmietana 12%</u> <u>Kasza kuskus (1)-120g</u> <u>Salatka wiosenna(7)-90g</u>-sałata lodowa ,pomidor, ogórek, koperek, <u>jogurt naturalny(dzieci bezmleczne, sałatka bez jogurtu)</u> <u>Kompot wiśniowy-200ml</u>	Kasza manna z muem truskawkowymi (7)- 260ml – <u>mleko</u> ,kasza manna, cukier, truskawka Kasza manna z musem truskawkowym - woda, kasza manna, mus truskawkowy,cukier - 260ml (dzieci bezmleczne)	1,3,7,9,10	Kcal: 849 Białko (g):45,4g Tłuszcz (g):29,3g Tłuszcz nasycony (g):11,39g Węglowodany (g):110,8g Błonnik (g):10,0g Wapń (mg):616mg

Czwartek 02.04.2026r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> Masło (7) – 2g Szynka Drobiowa – 25g Ogórek kiszony – 40g Kawa Inka (7) – 200 ml II – ½ banana	Zupa Warzywna z makaronem (1,7,9,10) - 250ml - makaron, brokuł, kalafior, <u>włoszczyzna</u> , <u>śmietana</u> , <u>przyprawy</u> Naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,3,7) - 2 szt- <u>mąka pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , <u>twaróg</u> , <u>jogurt naturalny</u> , olej, truskawki, cukier Kompot truskawkowo- jabłkowy - 200ml	Jogurt pitny -250 g Pałeczka Kukurydziana - 2szt Woda z pomarańczą – 200ml (dzieci bezmleczne)	1, 3,7, 9, 10	Kcal:1127 Białko (g):55,5g Tłuszcz (g):31,3g Tłuszcz nasycony (g):12,76g Węglowodany (g):160,5g Błonnik (g):8,3g Wapń (mg):902mg
Piątek 03.04.2026r.	Zupa mleczna z kluskami lanymi (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Kluski lane (1) – 15g</u> Bułka z ziarnem (1) – 35g Masło (7) – 2g Polędwica z komina – 25g Papryka czerwona – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Mandarynka – 1szt	Rosół z makaronem - 250ml (1,9.10) <u>Makaron pszenny</u> , udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u> , <u>cebula</u> , <u>pietruszka</u> , <u>przyprawy</u> Paluszki rybne panierowane z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajko</u> , olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki opiekane 120g Surówka z marchewki i jabłka (7) – 90g – jabłko, marchew, <u>jogurt naturalny</u> Kompot truskawkowy-200 ml	Obwarzanek - 1/2 Banan- 1szt Serek Homogenizowany - 150ml 1szt.	1, 3,4, 7, 9, 10	Kcal: 1032 Białko (g):47,3g Tłuszcz (g):30,4g Tłuszcz nasycony (g):10,31g Węglowodany (g):147,8g Błonnik (g):8,9g Wapń (mg):634mg