

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 04.05.2026r.	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7) Mleko 200ml (7) Płatki owsiane – 13g (1)</p> <p>Bułka wrocławska (1) – 25g Masło (7) – 2g Szynka z Liściem – 25g Rzodkiewka – 40g Sałata – 2g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II –Ogórek – 50g</p>	<p>Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kielbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Kopytka w sosie pieczarkowym - 120g+60g (1,3,9) - <u>mąka pszenna</u>, mąka ziemniaczana, ziemniaki, <u>jaja</u>, <u>przyprawy</u>, Pieczarka, cebula, <u>śmietana 12%</u>, natka pietruszki</p> <p>Surówka z marchwi i kukurydzy - 90g(7,9) - marchew, kukurydza, jabłko, <u>jogurt naturalny</u>, natka pietruszki, <u>mojonez</u>, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy– 200ml</p>	<p>Sałatka owocowa – 100g – banan, jabłko, arbuz, truskawki</p> <p><u>Rozeta (1, 3, 7) – 30g</u></p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal:919 Białko (g):39,8g Tłuszcz (g):23,9g Tłuszcz nasycony (g):10,44g Węglowodany (g):147,9g Błonnik (g):14,6g Wapń (mg):622mg</p>
Wtorek 05.05.2026r.	<p>Kanapki z pastą z tuńczyka i jajka (1, 3, 4, 7) Chleb kielecki– 30g Chleb szlachecki – 35g Tuńczyk- 25g Jajko – 25g Jogurt naturalny – 5g Ogórek kiszony – 40g</p> <p><u>Kawa Inka (7) – 200ml</u></p> <p>II –1/2 banana</p>	<p>Barszcz czerwony z uszkami (1, 9, 10) – 250ml – buraki, barszcz czerwony, czosnek, <u>uszka z mięsem</u>, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Letnia zapiekanka (1, 7, 10) – 120g + 110g - <u>makaron</u>, łopatka wieprzowa, karkówka wieprzowa, mieszanek meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), cukinia, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, cebula, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Kompot agrestowo-jabłkowy– 200ml</p>	<p>Bułki ze śliwką (1, 3, 7) – 1szt - śliwki, <u>mąka pszenna</u>, mleko, <u>masło jaja</u>, cukier, drożdże</p> <p><u>Kakao (7) – 200ml</u></p>	1, 3, 4, 7, 9, 10	<p>Kcal: 1212 Białko (g):57,8g Tłuszcz (g)39,2g Tłuszcz nasycony (g):17,88g Węglowodany (g):159,10g Błonnik (g):8,5g Wapń (mg):645mg</p>
Środa 06.05.2026r.	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) – Mleko – 200 ml Kasza jaglana – 15g</p> <p>Bułka grahamka (1) – 35g Masło (7) – 2g Kielbasa szynkowa – 25g Papryka – 40g</p> <p>Herbata z cytryną- 200ml</p> <p>II –Kalafior na parze – 50g</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami 250ml (7, 9, 10) - pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>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></p> <p>Kasza gryczana – 120g MiniMarchew na parze - 90g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200ml - woda, cytryna, miód</p>	<p>Pizzerinki z sera wiejskiego 100g (1,3,7) <u>Serek wiejski</u>, <u>jaja</u>, <u>mąka pszenna</u>, pieprz, czosnek granulowany, oregano, ketchup, <u>ser żółty</u>, wędlina, pieczarki</p> <p>Herbata z cytryną - 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 854 Białko (g):62,1g Tłuszcz (g):24,8g Tłuszcz nasycony (g):9,33g Węglowodany (g):102,8g Błonnik (g):10,6g Wapń (mg):431mg</p>

<p>Czwartek 07.05.2026r.</p>	<p><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica sopocka – 25g Pomidor – 40g</p> <p>Kawa Inka (7) – 200 ml</p> <p>II – Kalarepa – 50g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni i grzankami - 10g(1, 7, 9, 10) – 250ml -brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, pestki dyni, <u>włoszczyzna</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>chleb pszenny</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Racuchy drobiowe (1, 3, 7) – 100g – pierś z kurczaka, <u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, <u>ser żółty</u>, olej rzepakowy, przyprawy (dzieci bezmleczne racuchy bez sera żółtego) Ziemniaki z koperkiem 120g+ 3g Surówka z buraka -90g Burak, jabłko, cebulaczzerwona Kompot truskawkowo-jabłkowy– 200ml</p>	<p>Budyń czekoladowy (7) - 250ml – <u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka, kakao, (dzieci bezmleczne wafle z dżemem)</p> <p>Melon – 60g</p> <p>Chałka (1, 3, 7)– 50g</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	<p>1, 3, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1091 Białko (g):60,3g Tłuszcz (g):31,0g Tłuszcz nasycony (g):15,46g Węglowodany (g):151,9g Błonnik (g):12,5g Wapń (mg):804mg</p>
<p>Piątek 08.05.2026r.</p>	<p>Zupa mleczna z kluskami lanymi (1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Kluski lane (1) – 15g</u></p> <p><u>Bułka kaizerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Ogórek – 40g Rukola – 2g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Marchewka – 50g</p>	<p>Ryżanka (9, 10) – 250ml – ryż biały, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, cebula, koperek, udziec z indyka, łopatka wieprzowa, <u>przyprawy</u></p> <p>Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajko</u>, olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa</p> <p>Kompot śliwkowo - jabłkowy – 200ml</p>	<p>Serek waniliowy 150g(7) Obwarzanek - 1/2 Banan 1/2</p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1026 Białko (g):55,6g Tłuszcz (g):22,8g Tłuszcz nasycony (g):8,96g Węglowodany (g):156,8g Błonnik (g):12,2g Wapń (mg):554mg</p>