

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 01.06.2026r.	Zupa mleczna z zacierką (1, 7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Zacierka (1) – 15g</u> <u>Bułka wrocławska (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka drobiowa – 25g Ogórek kiszony - 40g Herbata z cytryną- 200ml II – Mini marchew na parze– 50g	Zupa z soczewicy (9, 10) - 250 ml - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u> , ziemniaki, <u>przyprawy</u> Hot dog (1)– 1 szt – <u>paluch</u> <u>wyborowy</u> , parówka, ketchup - 10g Frytki z pieca (10) – 120g - ziemniaki, <u>przyprawy</u> Mix sałat z warzywami , sosem (7, 10) – 90g - mix sałat, pomidor, ogórek, <u>jogurt naturalny</u> , czosnek, <u>przyprawy</u> Lemoniada z cytryną i miodem- 200ml	20Pudding ryżowy z musem owocowym (7)- 260ml – <u>mleko</u> , płatki ryżowe, cukier, truskawki Woda z pomarańczą – 200ml 0ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 939 Białko (g):45,8g Tłuszcz (g):29,10g Tłuszcz nasycony (g):13,98g Węglowodany (g):128,3g Błonnik (g):9,6g Wapń (mg):710mg
Wtorek 02.06.2026r.	Kanapki z jajecznicą(1,7) <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> <u>Jajko-50g</u> Pomidor-40g Szcypiorek-2g Herbata z cytryną- 200ml II - Ogórek do zgrzyzu - 50g	Zupa ziemniaczana (1, 7, 9, 10) – ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>śmietana</u> , kielbasa, karczek wieprzowy, <u>maka pszenna</u> , <u>przyprawy</u> Łazanki z mięsem i kapustą (1,9,10) 120g+ 120g -<u>makaron</u> <u>łazanki</u> , mięso wieprzowe, kapusta kiszona, olej rzepakowy, cebula, <u>przyprawy</u> Kompot truskawkowy- 200ml	<u>Chałka (1,3,7) - 40g</u> Dżem - 3g Banan 1szt <u>Kakao - 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1017 Białko (g):42,90g Tłuszcz (g):35,1g Tłuszcz nasycony (g):12,85g Węglowodany (g):139,8g Błonnik (g):10,8g Wapń (mg):359mg
Środa 03.06.2026r.	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) <u>Mleko (7) - 200ml</u> <u>Kasza manna (1) - 15g</u> <u>Bułka grahamka (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kielbasa szynkowa – 25g Rzodkiewka – 40g Rukola – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – Kalarepa – 50g	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10)– 250ml – <u>makaron</u> , <u>mieszanka warzyw</u> , karczek, <u>śmietana 12%</u> , pietruszka, <u>przyprawy</u> Pałki z kurczaka (10) - 90g – mięso z kurczaka, olej, <u>przyprawy</u> Ryż na żółto – 120g -ryż , kurkuma (dzieci bezmleczne sałatka bez jogurtu) Mizeria (7) 90g – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> Lemoniada z cytryną -200ml	Zapiekanki z pieczarkami, szynką i serem (1, 7) – 1 szt - <u>bułka kajzerka</u> , ketchup, polędwica sopocka, pieczarki, papryka czerwona, cebula, <u>ser żółty</u> (dzieci bezmleczne zapiekanki bez sera) Kawa Zbożowa - 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal: 1147 Białko (g):48,1g Tłuszcz (g):25,5g Tłuszcz nasycony (g):10,20g Węglowodany (g):185,9g Błonnik (g):8,3g Wapń (mg):595mg
Piątek 05.06.2026r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Polędwica z komina – 25g Ogórek – 40g Kiełki – 2g <u>Kawa Inka (7) – 200ml</u> 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> 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 wieloowocowy - 200ml	Sałatka owocowa – 100g – banan, arbuz, truskawka Wafle kukurydziane – 1szt <u>Kakao (7) – 200ml</u>	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 961 Białko (g):50,9g Tłuszcz (g):28,9g Tłuszcz nasycony (g):12,18g Węglowodany (g):134,90g Błonnik (g):12,7g Wapń (mg):724mg

--	--	--	--	--	--