

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 08.06.2026r.	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (7) – <u>Mleko – 200 ml</u> Kasza manna – 15g</p> <p><u>Bułka z ziarnem (1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Wędzonka jak z PRL – 25g Ogórek – 40g</p> <p>Herbata z cytryną– 200ml</p> <p>II –Mix warzyw na parze – 50g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami (9, 10) – 250ml- ziemniaki, fasola jaś, kiełbasa, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, <u>przyprawy</u></p> <p>Ryż z jabłkiem – 120g +90g - ryż, jabłko, cynamon, cukier</p> <p>Kompot wieloowocowy– 200ml</p>	<p>Koktajl mleczno-owocowy (7) – 250ml - <u>mleko</u>, banan, truskawki, nasiona chia (dzieci bezmleczne wafle z owocami)</p> <p>Wafle kukurydziane – 1 szt</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 32 Białko (g):32,7g Tłuszcz (g)17,0g Tłuszcz nasycony (g) 7,80g Węglowodany (g):120,5g Błonnik (g):11g Wapń (mg):561mg</p>
Wtorek 09.06.2026r.	<p>Kanapki z twarożkiem (1, 7) – <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1) – 35g</u> <u>Twaróg (7)– 50g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Rzodkiewka – 40g Rukola – 2g (dzieci bezmleczne kanapki z warzywami i szynką)</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Kalarepa – 50g</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami(1,9,10) - 250ml - udziec z indyka, <u>kasza jęczmienna</u>, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, pszyprawy</p> <p>Rumszyk z cebulką (1, 3, 10) – 100g – mięso wieprzowe, cebula, czosnek, <u>jajka</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>bułka pszenna</u>, olej, <u>przyprawy</u></p> <p>Ziemniaki – 120g</p> <p>Surówka z sałaty lodowej (7) – 90g – sałata lodowa, pomidor, ogórek, <u>jogurt naturalny</u></p> <p>Kompot truskawkowy- 200ml</p>	<p>Kajmaki (1, 7) – 1 szt - <u>wafle pszenne</u>, <u>mleko</u>, czekolada gorzka, kakao, płatki kukurydziane, dżem truskawkowy, powidła</p> <p>Melon– 40g</p> <p>Kakao (7) – 200ml</p>	1, 3, 4, 7, 9, 10	<p>Kcal:963 Białko (g):46,6g Tłuszcz (g)34,9g Tłuszcz nasycony (g):13,62g Węglowodany (g)122,4g Błonnik (g):13,0g Wapń (mg):426mg</p>
Środa 10.06.2026r.	<p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi <u>Mleko (7) - 200ml</u> Płatki kukurydziane 20g</p> <p><u>Bułka poznańska (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> <u>Jajka (3) – 25g</u> Pomidor - 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Kolorowa papryka – 50g</p>	<p>Zalewajka z ziemniakami- 250ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kiełbasa, karczek, <u>barszcz biały</u>, <u>żur</u>, <u>jajka</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p>Paella z kurczakiem i warzywami (10) - 200g – ryż, pierś z kurczaka mieszanka meksykańska (kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, marchew, groszek zielony), cebula, czosnek, <u>przyprawy</u></p> <p>Woda z cytryną i pomarańczą - 200ml</p>	<p>Budyń czekoladowy (7) - 250ml – <u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka, kakao, (dzieci bezmleczne wafle z dżemem)</p> <p>Ananas– 40g</p> <p>Chałka (1, 3, 7)– 50g</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 1084 Białko (g):57,4g Tłuszcz (g)27,5g Tłuszcz nasycony (g):12,90g Węglowodany (g):152,0g Błonnik (g):7,1g Wapń (mg):632mg</p>

<p>Czwartek 11.06.2026r.</p>	<p><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Kurczak gotowany – 25g Ogórek świeży– 40g</p> <p>Kawa Inka (7) – 200 ml</p> <p>II – Mini Marchewka na parze– 50g</p>	<p>Krem dyniowo- marchewkowy z grzankami i pestkami dyni (1, 7, 9, 10) - 250ml -dynia, marchewka, <u>włoszczyzna</u>,ziemniak, <u>śmietana 12%</u>, <u>grzanki</u> , pestki dyni, <u>przyprawy</u></p> <p>Spaghetti (1, 7, 9, 10) – 252g – makaron spaghetti, mięso wieprzowe, włoszczyzna, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, ser żółty, przyprawy, papryka czerwona</p> <p>(dzieci bezmleczne spaghetti bez sera żółtego)</p> <p>Kompot śliwkowo jabłkowy- 200ml</p>	<p>Racuszki z jabłkiem 2szt-100g (1,3,7) <u>Mleko,iaja,maka pszenna,jabłko</u>, cukier, cynamon</p> <p>Kawa Inka (7)- 200ml</p>	<p>1,3, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1087 Białko (g):54,0g Tłuszcz (g):47,8g Tłuszcz nasycony (g):20,13g Węglowodany (g):120,2g Błonnik (g):11,8g Wapń (mg):756mg</p>
<p>Piątek 12.06.2026r.</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem literki(1,7) <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u></p> <p><u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Kiełbasa Szynkowa– 25g Pomidor – 40 Sałata - 2g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II –Brokuł na parze – 50g</p>	<p>Zacierkowa (1, 9, 10) – 250ml – zacierka, udziec z indyka, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u></p> <p>Ryba Soute z pieca (1, 3, 4)- 90g – miruna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</p> <p>Marchew z groszkiem– 90g Marchew, groszek, <u>masło</u></p> <p>Lemoniada - 200ml – woda, cytryny, miód</p>	<p>Tosty z serem (1, 7) – 1 szt – chleb tostowy, ser żółty, ketchup</p> <p>Ogórek kiszony – 50g</p> <p>Woda z pomarańczą – 200ml</p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 885 Białko (g):50,8g Tłuszcz (g):25,2g Tłuszcz nasycony (g):11,50g Węglowodany (g):114,30g Błonnik (g):12,5g Wapń (mg):541mg</p>