

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
--	-----------	-------	--------------	----------	----------------------

<p><b>Poniedziałek</b> <b>15.06.2026r.</b></p>	<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7) –</b> <u>Mleko – 200 ml</u> Kasza jaglana – 15g</p> <p><u>Bułka z dynią(1) – 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Szynka PRL – 25g Papryka żółta – 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną- 200ml</b></p> <p><b>II – Ogórek – 50g</b></p>	<p><b>Barszcz ukraiński (1, 3, 7, 9, 10) – 250ml</b> – buraki, ziemniaki, fasola biała, barszcz czerwony, <u>barszcz biały, jajko</u>, mięso wieprzowe, <u>włoszczyzna</u>, cebula, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, koperek, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Kluski leniwe – (1, 3, 7) 160g-</b> <u>twaróg, mąka pszenna, jajka</u>, cukier, mąka ziemniaczana, <u>masło, bułka tarta</u> (dzieci bezmleczne makaron z musem owocowym)</p> <p><b>Surówka z marchewki i jabłka (7) – 90g</b> – jabłko, marchew,</p> <p><b>Kompot wieloowocowy– 200ml</b></p>	<p><b>Rogal wyborowy (1, 3, 7)– 50g</b> <b>Dżem – 3g</b></p> <p><b>Melon – 40g</b></p> <p><b>Kakao (7) – 200ml</b></p>	<p>1, 3, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1078 Białko (g):58,5g Tłuszcz (g)32,3g Tłuszcz nasycony (g) 15,28g Węglowodany (g):148,1g Błonnik (g):12,3g Wapń (mg):733mg</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>16.06.2026r.</b></p>	<p><b>Kanapki z wiosennym twarożkiem (1, 7) –</b> <u>Chleb kielecki (1) – 35g</u> <u>Chleb słonecznikowy (1) – 35g</u> <u>Twaróg (7)– 40g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Banan – 40g Miód – 2g (dzieci bezmleczne kanapki z warzywami i szynką)</p> <p><b>Herbata z cytryną – 200ml</b></p> <p><b>II – Kalarepa – 50g</b></p>	<p><b>Krem z cukini z pestkami dyni - 250ml (1, 7, 9, 10)</b> – cukinia <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u>, natka pietruszki, <u>ser żółty</u>, cebula</p> <p><b>Kotlet mielony (1, 3, 10) – 100 g</b> – mięso wieprzowe, <u>bułka pszenna, bułka tarta, jajko, przyprawy</u>, olej rzepakowy</p> <p><b>Ziemniaki – 120g</b></p> <p><b>Mizeria (7) 90g</b> – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu)</p> <p><b>Lemoniada 200ml</b> - woda, cytryna, miód</p>	<p><b>Pudding ryżowy z musem owocowym (7)- 260ml-</b> <u>mleko</u>, płatki ryżowe, cukier, truskawki</p> <p><b>Woda pomarańczą - 200ml</b></p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 969 Białko (g):44,7g Tłuszcz (g)31,9g Tłuszcz nasycony (g):12,53g Węglowodany (g)133,40g Błonnik (g):9,8g Wapń (mg):443mg</p>
<p><b>Środa</b> <b>17.06.2026r.</b></p>	<p><b>Zupa mleczna z makaronem literki(1, 7)</b> <u>Mleko (7) – 200ml</u> <u>Makaron literki (1) – 15g</u></p> <p><u>Bułka kajzerka (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Filet Pieczony drobiowy – 25g Pomidor– 40g Rozszponka-2g</p> <p><b>Herbata z cytryną- 200ml</b></p> <p><b>II – Brokuł na parze– 50g</b></p>	<p><b>Kapuśniak z ziemniakami (9, 10) – 250ml</b> – kapusta kiszona, karczek, kiełbasa, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, koncentrat pomidorowy, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Gulasz wieprzowy (1, 9, 10)- 90g + 30g</b> – szynka myszka, <u>włoszczyzna</u>, mąka pszenna, cebula, czosnek, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Kasza gryczana – 120g</b></p> <p><b>Surówka z ogórka kiszonego – 90g</b> – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek</p> <p><b>Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 ml</b> – woda, truskawka, jabłko</p>	<p><b>Bułka z serem truskawkami – 150g</b> <u>mleko, jajka, masło, truskawka</u>, cukier, <u>twaróg, drożdże</u></p> <p><b>Kakao – 200ml</b></p>	<p>1, 3, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1159 Białko (g):61,1g Tłuszcz (g):44,3g Tłuszcz nasycony (g):18,93g Węglowodany (g):138,20g Błonnik (g):10,8g Wapń (mg):678mg</p>

<p><b>Czwartek</b> <b>18.06.2026r.</b></p>	<p><u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb graham (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> Szynka z Komina – 25g Ogórek – 40g Kielki – 2g</p> <p><b>Kakao (7) – 200ml</b></p> <p><b>II – Mandarynka – 1szt</b></p>	<p><b>Pomidorowa z makaronem– 250ml (1,9,10)</b> Mięso wieprzowe, koncentrat, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, <u>makaron pszenny</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Nuggetsy w płatkach kukurydzianych z pieca (3) - 115g</b> – pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajka</u>, olej rzepakowy, przyprawy, <u>jogurt naturalny</u>, <u>mąka kukurydziana</u></p> <p><b>Ryż na żółto– 120g</b> – ryż, kurkuma</p> <p><b>Surówka wielowarzywna – 90g</b>- kapusta pekińska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa</p> <p><b>Kompot gruszkowo jabłkowy– 200ml</b></p>	<p><b>Jabłka pod kruszonką (1, 7) – 120g</b> - jabłka, <u>masło</u>, cukier, cynamon, <u>płatki owsiane</u>, <u>mąka pszenna</u></p> <p><b>Kawa Inka (7) – 200 ml</b></p>	<p>1, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1385 Białko (g):62,2g Tłuszcz (g):34,7g Tłuszcz nasycony (g):14,43g Węglowodany (g):215,30g Błonnik (g):13,8g Wapń (mg):597mg</p>
<p><b>Piątek</b> <b>19.06.2026r.</b></p>	<p><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1, 7)</b> <u>Mleko 200ml (7)</u> <u>Płatki owsiane – 13g (1)</u></p> <p><u>Bułka z dynią (1)– 35g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Polędwica drobiowa – 25g Roszponka – 2g Rzodkiewka– 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną– 200ml</b></p> <p><b>II – Marchew– 50g</b></p>	<p><b>Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10)– makaron</b>, udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u></p> <p><b>Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g</b> – <u>miruna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajko</u>, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g</b></p> <p><b>Surówka z kapusty kiszzonej – 90g</b> - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa</p> <p><b>Woda z cytryną i pomarańczą– 200m</b></p>	<p><u>Bułka kajzerka (1)– 25g</u> <u>Almette (7) – 10g</u></p> <p>Pomidor – 40g</p> <p><b>Kakao (7) – 200ml</b></p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 943 Białko (g):47,6g Tłuszcz (g):36,2g Tłuszcz nasycony (g):12,90g Węglowodany (g):113,6g Błonnik (g):9,7g Wapń (mg):636mg</p>