

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 22.06.2026r.	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (1, 7) Mleko (7) – 250g Kasza jaglana (1) – 15g Bułka kajzerka (1) – 25g Masło (7) – 2g Polędwica drobiowa – 25g Papryka czerwona – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Mini Marchewka na parze – 50g	Kociotek cygański (9, 10) – 250ml – kapusta, ziemniaki, kielbasa, cebula, papryka czerwona, przecier pomidorowy, włoszczyzna, przyprawy Makaron z twarogiem i musem truskawkowym (1,7) – 120g + 90g + 90g – makaron pszenny, ser twarogowy, cukier, śmietana 12%, truskawka (dzieci bezmleczne makaron z musem truskawkowym) Kompot wiśniowo jabłkowy – 200ml	Bułeczki cynamonowe (1, 3, 7) – 1 szt – mąka pszenna, mleko, masło, jajka, cukier, cynamon, serek homogenizowany (dzieci bezmleczne bez serka) Ananas – 60g Woda z pomarańczą – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 937 Białko (g): 50,0g Tłuszcz (g): 28,4g Tłuszcz nasycony (g): 14,56g Węglowodany (g): 135,50g Błonnik (g): 9,2g Wapń (mg): 490mg
Wtorek 23.06.2026r.	Chleb kielecki (1) – 35g Chleb graham (1) – 35g Masło (7) – 2g Ser żółty (7) – 30g Ogórek kiszony – 40g (dzieci bezmleczne kanapki z szynką) Herbata z cytryną – 200ml II – Mix warzyw na parze – 50g	Pomidorowa z ryżem – 250ml (7, 9, 10) - mięso wieprzowe, koncentrat, włoszczyzna, przecier pomidorowy, ryż, śmietana 12%, przyprawy Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym (1, 3, 10) – 180g – ziemniaki, jajko, bułka tarta, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pieczarki, mąka pszenna, przyprawy Surówka z czerwonej kapusty – 90g – kapusta czerwona, cebula czerwona, koperek, sok z cytryny, oliwa, cukier Kompot wieloowocowy – 200ml	Placuszki z bananem (1, 3, 7) - 2 szt – banan, mleko, jajka, mąka pszenna, cynamon Kakao (7) – 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 797 Białko (g): 31,8g Tłuszcz (g): 25,3g Tłuszcz nasycony (g): 11,37g Węglowodany (g): 121,20g Błonnik (g): 12,1g Wapń (mg): 559mg
Środa 24.06.2026r.	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) Mleko (7) - 250ml Kasza manna (1) - 12g Bułka grahamka (1) – 25g Masło (7) – 2g Polędwica sopočka – 25g Ogórek – 40g Herbata z cytryną – 200ml II – Truskawki – 50g	Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10) - groch, ziemniaki, kielbasa, karczek, cebula, włoszczyzna, przyprawy Pulpety w sosie własnym (1, 3, 10) – 90g + 30g – szynka myszka karczek wieprzowy, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna, bułka tarta, przyprawy Kasza jęczmienna (1) – 120g Surówka z Buraczka – 90g – burak, jabłko, cebula Lemoniada - 200ml - woda, cytryna, miód	Bułka poznańska (1) - 35g Paszтет (9) – 30g Pomidor – 40g Kawa Inka (7) – 250ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 1098 Białko (g): 60,6g Tłuszcz (g): 31,4g Tłuszcz nasycony (g): 12,50g Węglowodany (g): 150,1g Błonnik (g): 17,1g Wapń (mg): 602mg
Czwartek 25.06.2026r.	Kanapki z pastą jajeczną Chleb kielecki (1) – 30g Chleb graham (1) – 35g Masło (7) – 2g Jajko (3) – 25g Jogurt naturalny (7) – 5g Pomidor – 40g (dzieci bezmleczne pasta jajeczna bez jogurtu naturalnego) Kawa Inka (7) – 200ml II – Papryka - 50g	Zupa jarzynowa z makaronem (1, 7, 9, 10) – 250ml – makaron pszenny, mieszanka warzyw, karczek, śmietana 12%, pietruszka, przyprawy Kotlet schabowy panierowany (1, 3) - 100g – schab, jajko, bułka tarta, olej, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g – ziemniaki, koperek Kapusta na ciepło (1, 10) – 90g – kapusta młoda, cebula, mąka pszenna, kielbasa, olej rzepakowy, przyprawy Kompot truskawkowy - 200ml	Naleśniki z serkiem homogenizowanym (1, 3, 7) – 1 szt – mąka pszenna, jajka, mleko, serek homogenizowany, olej (dzieci bezmleczne naleśniki z dżemem) ½ banana Woda z pomarańczą - 200ml	1, 3, 7, 9, 10	Kcal: 951 Białko (g): 47,0g Tłuszcz (g): 31,3g Tłuszcz nasycony (g): 10,24g Węglowodany (g): 122,6g Błonnik (g): 10,8g Wapń (mg): 390mg

<p>Piątek 26.06.2026r.</p>	<p>Zupa mleczna z kluskami lanymi (1,7) <u>Mleko (7) – 250ml</u> <u>Kluski lane (1) – 15g</u></p> <p><u>Bułka wrocławska (1) – 25g</u> <u>Masło (7) – 2g</u> Kiełbasa tatrzańska – 25g Papryka czerwona – 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Kalarepa – 50g</p>	<p>Zupa gulaszowa (9, 10) – 250ml – szynka myszka, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, papryka czerwona, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, <u>przyprawy</u></p> <p>Paluszki rybne panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajko</u>, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Frytki z pieca 120g + 3g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa</p> <p>Lemoniada 200ml - woda, cytryna, miód</p>	<p>Rogal wyborowy (1, 3, 7) – 50g Powidła – 3g</p> <p>Arbuz– 50g</p> <p><u>Kakao (7) – 250ml</u></p>	<p>1, 3, 4, 7, 9, 10</p>	<p>Kcal: 1020 Białko (g):46,8g Tłuszcz (g):35,3g Tłuszcz nasycony (g):11,28g Węglowodany (g):135,90g Błonnik (g):9,4g Wapń (mg):647mg</p>