

	ŚNIADANIE	OBIAD			WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 29.06.2026r.	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1, 7) Mleko (7) – 250g Płatki ryżowe(1) – 15g</p> <p>Bułka kajzerka (1)– 25g Masło (7) – 2g Kiełbasa Zielonogórska – 25g Ogórek – 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II Truskawki – 50g</p>	<p>Rosół z kluskami lanymi - 250ml (1,9,10) - <u>mąka pszenna, jaja</u>, udziec z indyka, wołowina, cebula, pietruszka, <u>włoszczyzna, przyprawy</u></p> <p>Pizza (1,7) - 1szt - <u>mąka włoska, mleko, cukier, oliwa</u>, przecier pomidorowy, szynka, pomidorki koktajlowe, <u>mozzarella, rucola, pieczarka, przyprawy</u>, drożdże (Dzieci bezmleczne pizza bez sera)</p> <p>Lemoniada - 200ml Woda, cytryna, miód</p>	<p>Jabłka pod kruszonką - (1,7) - 120g - jabłka, <u>masło, płatki owsiane</u>, cukier, cynamon, mąka pszenna</p> <p>Kakao - 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 995g Białko (g):49,1g Tłuszcz (g):33,8g Tłuszcz nasycony (g):17,7g Węglowodany (g):129,2g Błonnik (g):7,6g Wapń (mg):849mg</p>
Wtorek 30.06.2026r.	<p>Kanapki z jajecznicą Chleb kielecki (1) – 35g Chleb graham (1)– 35g Masło (7)– 2g Jajko (3)– 50g Papryka– 40g Szcypior- 3g (dzieci bezmleczne kanapki z szynką)</p> <p>Herbata z cytryną – 200ml</p> <p>II – Brokuł na parze– 50g</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienna i ziemniakami (1,9,10) - 250ml Udziec z indyka, <u>kasza jęczmienna, włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, ziemniaki, <u>przyprawy</u></p> <p>Ryż z musem truskawkowym i śmietaną - 200ml Ryż, truskawki, <u>śmietana 12%</u>, cukier</p> <p>Kompot wielowocowy- 200ml</p>	<p>Tosty z serem żółty i szynką (1,7) 1 szt <u>Chleb tostowy, ser żółty, ketchup</u>, polędwica Sobopcka (dzieci bezmleczne tost z szynką)</p> <p>Pomidor ćwiartki - 50g</p> <p>Kawa Inka (7) – 200ml</p>	1, 3, 7, 9, 10	<p>Kcal: 956 Białko (g):40,1g Tłuszcz (g):21,7g Tłuszcz nasycony (g):9,73g Węglowodany (g):155,9g Błonnik (g):13,7g Wapń (mg):494mg</p>