

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 10.08.26	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko (7) - 200ml Płatki kukurydziane 20g Bułka kajzerka(1)– 25g Masło (7) – 2g Kiełbasa zielonogórska– 25g Rzodkiewka - 40g Rukola – 2g Herbata z cytryną – 200ml II – Mix warzyw na parze – 50g	Krem pomidorowy z pestkami słonecznika i grzankami (1, 7, 9, 10) – 250ml –pomidory, <u>grzanki</u>, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, czosnek, <u>śmietana 12%</u>, słonecznik łuskany, <u>przyprawy</u> Racuchy drobiowe(1,3,7)-100g-pierś z kurczaka, mąka pszenna, <u>jajka</u>, <u>ser żółty</u>, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u>. (dzieci bezmleczne kotlety bez sera żółtego) Ziemniaki z koperkiem – 120g+3g Mizeria (7) 90g – ogórek, <u>jogurt naturalny</u> (dzieci bezmleczne surówka bez jogurtu) Lemoniada- 200 ml-woda, cytryna , miód	Placuszki z gruszką (1, 3, 7) - 2 szt – gruszka, <u>mleko</u>, <u>jajka</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>cynamon</u> Kakao (7) – 200ml	1,3,7,9,10	Kcal: 901 Białko (g):56,6g Tłuszcz (g):25,8g Tłuszcz nasycony (g):12,33g Węglowodany (g):117,0g Błonnik (g):7,1g Wapń (mg):756mg
Wtorek 11.08.2026r.	Kanapki z pastą jajeczną <u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> <u>Masło (7)– 2g</u> <u>Jajko (3) – 25g</u> <u>Jogurt naturalny (7) – 5g</u> Pomidor – 40g (dzieci bezmleczne pasta jajeczna bez jogurtu naturalnego) <u>Kawa Inka (7) – 150ml</u> II – ½ jabłka	Zupa jarzynowa z ziemniakami(1, 7, 9, 10)-250 ml-ziemniaki, <u>mieszanka warzyw</u>, karczek, <u>śmietana 12%</u> , pietruszka, <u>przyprawy</u> Kluski leniwe-(1,3,7)160g-twaróg, mąka pszenna, jajka ,cukier ,mąka ziemniaczana, masło, bułka tarta .(dzieci bezmleczne, makaron z musem truskawkowym) Surówka z marchewki i jabłka(7)-90g- jabłko,marchew,jogurt naturalny Kompot truskawkowo-jabłkowy-200 ml	Bułka wieloziarnista (1)-35g Pasta z humusu z papryką(6)-70g (ciecierzyca, papryka czerwona, cytryna, czosnek, oliwa, przyprawy) Szcypiorek-3g Herbata z cytryną- 200ml	1,3,6,7,9,10	Kcal:897 Białko (g)44,4g Tłuszcz (g):29,8g Tłuszcz nasycony (g):12,04g Węglowodany (g):123,5g Błonnik (g):11,09g Wapń (mg):430mg
Środa 12.08.2026r.	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki (1,7) Mleko (7) – 200ml <u>Makaron gwiazdki (1) – 15g</u> Bułka wrocławska (1) – 25g Masło (7) – 2g Szynka z liściem – 25g papryka – 40g Herbata z cytryną – 200ml II –Arbuz – 50g	Zupa ogórkowa z ryżem(7,9,10)-250 ml-pierś z kurczaka, ogórek kiszony, ryż, <u>włoszczyzna</u>, koperek, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u> Klopsiki z białej fasoli w sosie pomidorowym(6)-90g+50g (fasola biała, marchew, natka pietruszki, płatki owsiane, bułka tarta, cebula, czosnek, olej, <u>przyprawy</u>. <u>Kasza bulgur (1)-120g</u> <u>Salatka z pomidora-90g</u>(pomidor, cebula czerwona, cytryna, świeża bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz) Woda z pomarańczą-200ml	Mini pizza z warzywami, szynką i serem(1,7)- 1 szt-mąka pszenna ,mleko, cukier, oliwa, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy szynka, pomidorki koktajlowe, papryka czerwona, kukurydza, mozzarella, drożdże, przyprawy, (dzieci bezmleczne pizza bez sera) Kakao (7)-200ml		Kcal: 1181 Białko (g):58,0g Tłuszcz (g):34,9g Tłuszcz nasycony (g):14,79g Węglowodany (g):167,80g Błonnik (g):18,1g Wapń (mg):167,8mg
Czwartek 13.08.2026r.	<u>Chleb kielecki (1) – 30g</u> <u>Chleb szlachecki (1)– 35g</u> <u>Kurczak gotowany-25g</u> <u>Ogórek-40g</u> Kawa Inka(7)-200ml II- Marchewka-50g	Grochówka z ziemniakami – 250ml (7, 9, 10)- groch, ziemniaki, kiełbasa, karczek, cebula, <u>włoszczyzna</u>, <u>przyprawy</u> <u>Spaghetti z soczewicą (1,7,9,10)-210g – makaron spaghetti</u>, pomidory, soczewica czerwona, <u>włoszczyzna</u>, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, <u>ser żółty</u>, <u>przyprawy</u> (<u>dzieci bezmleczne spaghetti bez sera żółtego</u>) Kompot wielowocowy-200ml	Budyń czekoladowy(7)-276 ml –mleko, mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka, kakao (dzieci bezmleczne chałka z dżemem-2szt) Melon-50g Chałka (1,3,7)-50g Woda z pomarańczą- 200ml	1, 3,7, 9, 10	Kcal:111,1 Białko (g):53,8g Tłuszcz (g):30,50g Tłuszcz nasycony (g):13,72g Węglowodany (g):169,60g Błonnik (g):18,60g Wapń(mg)667

Piątek 14.08.2026r.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1,7) Mleko (7) – 200ml Płatki owsiane(1) – 13g Butka z dynią(1) – 35g Masło (7) – 2g Polędwica drobiowa – 25g Papryka żółta – 40g Herbata z cytryną – 200ml II –śliwka-1 szt	Rosół z makaronem 250ml (1, 9, 10)– <u>makaron</u>, udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Ryba panierowana z pieca (1, 3, 4)- 90g – <u>miruna</u>, <u>bułka tarta</u>, jajko, olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki z koperkiem 120g + 3g Surówka z kapusty kiszanej – 90g - kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, oliwa Lemoniada-200 ml	Serek waniliowy 150g(7) Obwarzanek - 1/2 Banan-1/2	1, 3,4, 7, 9, 10	Kcal: 1019 Białko (g):56,3g Tłuszcz (g):23,8g Tłuszcz nasycony (g):9,05g Węglowodany (g):151,40g Błonnik (g):11,3g Wapń (mg):551mg
--------------------------------	---	--	---	---------------------	--

Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.