

Data	Wartość Odżywcza [adospis]	ŚNIADANI	OBIAŁ	PODWIECZOREK
19.05.2025 PONIEDZIAŁEK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1020 B[g]:34 T[g]:29 W[g]:129	herbata, pieczywo mieszane, masło, ser, szynka, ogórek II. banan	-zupa pomidorowa- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, śmietana, makaron -pierś z kurczaka panierowana-80 g Składniki: filet z kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, jaja, mąka, bułka tarta -ziemniaki puree-150 g -surówka wiosenna-50 g Składniki: kapusta, pomidor, ogórek, sól, cukier, sok z cytryny, olej rzepakowy, koperek	herbata ,kasza manna z sokiem owocowym -warzywa
20.05.2025 WTOREK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1022 B[g]:32 T[g]:29 W[g]:130	mleko, pieczywo żytnie, pszenne, masło , parówki na ciepło, sos pomidorowy II. gruszka	-zupa jarzynowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, mieszanka warzywna, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana, natka pietruszki -gulasz -80g Składniki: mięso wieprzowe, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz -ziemniaki -150 g -surówka z kiszonych ogórków-50 g Składniki: kiszone ogórki, cebula, olej rzepakowy, sól, cukier -woda niegazowana z cytryną-200 ml	Kawa zbożowa na mleku , ciasto zebra składniki: mąka, jaja, mleko, olej rzepakowy, cukier, kakao, soda oczyszczona -warzywa
21.05.2025 Środa Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1025 B[g]:32 T[g]:28 W[g]:133	herbata , pieczywo mieszane z masłem, , wędlina, pasztet , salata II. jabłko	-krupnik-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, kasza, ziemniaki, sól, pieprz -klopsiki gotowane w sosie koperkowym-80 g Składniki: mięso mielone, mąka, jaja, bułka tarta, sól, pieprz, mąka, śmietana, koperek -ziemniaki-150 g -surówka z marchewki-50 g Składniki: marchewka, jabłko, sól, cukier, śmietana -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	herbata , bułka maślana, twarożek -warzywa
22.05.2025 Czwartek Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]1018 B[g]:33 T[g]:30 W[g]:133	kakao, pieczywo mieszane, masło, ser, wędlina , papryka II. pomarańcza	-kapuśniak-250 ml Składnik: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, kapusta, ziemniaki , koperek -kurczak gotowany w białym sosie -80 g Składniki: mięso drobiowe, sól, pieprz, masło, śmietana, mąka, rodzynki, sok z cytryny -ryż-150 g -woda niegazowana z cytryną i miętą 200 ml	herbata-200ml, kisiel owocowy z sosem waniliowym -warzywa
23.05.2025 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E[kcal]1023 B[g]:32 T[g]:32 W[g]:124	herbata , pieczywo mieszane z masłem, , pasta jajeczna ze szczyptą soli II. jogurt naturalny z truskawkami	-krem z kalafiora- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, kalafior, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana -figurki rybne-50 g Składniki: filety rybne, mąka, jaja, bułka tarta, sól, pieprz -ziemniaki-150 g -buraczki -50 g Składniki: buraczki, sól, cukier, sok z cytryny -woda niegazowana z cytryną 200 ml	Herbata , płatki kukurydziane z mlekiem -warzywa

Menu 19.05.2025 -24.05.2025

Poniedziałek

1.ZUPA POMIDOROWA

(wywar warzywny,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy ,sól,pieprz,liście laurowe,ziele angielskie,makaron)

2.PIERŚ Z KURCZAKA PANIEROWANA

(filet z kurczaka,sól,pieprz,papryka słodka,maka,jaja,bułka tarta)

3.ZIEMNIAKI

4.SURÓWKA WIOSENNA(kapusta,pomidor,ogórek,sól,cukier,ocet,olej rzepakowy,koperek)

5.WODA NIEGAZOWANA Z CYTRYNĄ

Alergeny:1,3,7,9

Wtorek

1.ZUPA JARZYNOWA

(wywar warzywny,włoszczyzna,mieszanka warzywna,ziemniaki,sól,pierz,liście laurowe,ziele angielskie,natka pietruszki,śmietana)

2.GULASZ

(mieso wieprzowe,papryka,cukinia,koncentrat pomidorowy,cebula,sól,pieprz)

3.ZIEMNIAKI

4.SURÓWKA Z KISZONYCH OGÓRKÓW (ogórki kiszane,cebula,olej rzepakowy,sól,pieprz)

5.WODA NIEGAZOWANA Z MIĘTĄ

Alergeny:1,3,7,9

Środa

1.KRUPNIK

(wywar warzywny,włoszczyzna,kasza,ziemniaki,sól,pieprz,ziele angielskie,liście laurowe,natka pietruszki)

2.KLOPSIKI GOTOWANE W SOSIE KOPERKOWYM(mięso mielone,cebula,maka,jaja,bułka tarta,śmietana,koperek,sól,pieprz)

3.ZIEMNIAKI

4.SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA(marchewka ,jabłko,cukier,śmietana)

5.WODA NIEGAZOWANA Z POMARAŃCZĄ

Alergeny:1,3,7,9

Czwartek

1.KAPUŚNIAK (wywar warzywny,włoszczyzna,kapusta,ziemniaki,liście laurowe,ziele angielskie,sól,pieprz,koperek)

2.KURCZAK GOTOWANY W BIAŁYM SOSIE(mięso drobiowe,sól,pieprz,śmietana,sok z cytryny,masło,maka,rodzynki)

3.RYŻ

4.WODA NIEGAZOWANA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ

Alergeny:1,3,7,9

Piątek

1.KREM Z KALAFIORA

(wywar warzywny,włoszczyzna,kalafior ,ziemniaki,sól,pieprz,ziele ang. ,liście lauroweśmietana,koperek)

2.FIGURKI RYBNE (filety rybne,mąka,jaja,bułka tarta,sól,pieprz)

3.ZIEMNIAKI

4.BURACZKI (buraczki,sól,cukier,ocet)

5.WODA NIEGAZOWANA Z CYTRYNĄ

Alergeny:1,3,7,4,9