

Data	Wartość Odżywczego Jednostki	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
7.07.2025 PONIEDZIAŁEK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]:1025 B[g]:29 T[g]:25 W[g]:129	Mleko ,pieczywo mieszane,masło,wędlin a,pomidor II.banan	-zupa pomidorowa z ryżem-250 ml Składniki:wywar warzywny,marchew,seler,por,pietruszka korzeń,koncentrat pomidorowy,sól,pieprz,liście laurowe,ziele angielskie,śmietana ,ryż -kotlet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych-80 g Składniki: filet z kurczaka,sól,pieprz,papryka słodka,mąka,jaja,płatki kukurydziane -ziemniaki-150 g -surówka z białej kapusty-50 g (kapusta , marchew,sól,cukier,sok z cytryny,olej rzepakowy,natka pietruski)	Herbata, kasza manna z sokiem owocowym -warzywa
8.07. 2025 WTOREK Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]:1022 B[g]:32 T[g]:28 W[g]:131	kakao,pieczywo żytnie,pszenne,masło ,wędlina,salata II.arbuz	-zupa jarzynowa-250 ml Składniki:wywar warzywny,marchew,seler,por,pietruszka korzeń,ziemniaki,mieszanka warzywna,sól ,pieprz,ziele angielskie,liść laurowy,śmietana,natka pietruszki -spaghetti bolognese-200 g Składniki:mięso mielone,pomidory,cebula,sól,pieprz,papryka słodka,oregano,makaron -woda niegazowana z cytryną-200 ml	Kawa zbozowa na mleku , Ciasto marchewkowe Składniki :maka,jaja,olej rzepakowy,kakao,cukier,soda oczyszczona,marchewka -warzywa
9.07. 2025 Środa Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]:1025 B[g]:31 T[g]:30 W[g]:130	herbata ,pieczywo mieszane z masłem,ser ,wędlina,pomidor II.maślanka owocowa	-rosół z makaronem-250 ml Składniki:wywar drobiowy,marchew,seler,por,pietruszka korzeń,ziele angielskie,liść laurowy,natka ,pietruski,sól,pieprz,makaron -pulpety w sosie pomidorowym-80 g Składniki: mięso mielone,cebula,maka,jaja,bulka tarta,sól,pieprz,śmietana,koncentrat pomidorowy -ziemniaki-150 g Surówka z marchewki-80 g (marchewka,jabłko,cukier,śmietana) -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	herbata ,bulka maślana, krem czekoladowy -warzywa
10.07. 2025 Czwartek Alergeny: 1,3,7,9	E[kcal]:1020 B[g]:33 T[g]:32 W[g]:128	kakao,pieczywo mieszane,masło, wedlina,pasztet, rzodkiewka II.jabłko	-zupa ogórkowa-250 ml Składnik:wywar warzywny,marchew,seler,por,pietruszka korzeń,sól,pieprz,ziele angielskie,liście laurowe,ogórki kiszane,ziemniaki,śmietana,koperek -gulasz-80g Składniki: mięso wieprzowe,cebula,papryka,cukinia,sól,pieprz,papryka słodka,śmietana,maka,koncentrat pomidorowy -kasza -150 g -buraczki-50 g Składniki:buraczki,cukier,sól,ocet -woda niegazowana z cytryną i miętą 200 ml	herbata-200 ml, owsianka na mleku z jabłkiem -warzywa
11.07. 2025 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E[kcal]:1021 B[g]:32 T[g]:32 W[g]:120	Herbata ,pieczywo mieszane z masłem, ,twarożek ,rzodkiewka II.arbuz	-krem z warzyw- 250 ml Składniki:wywar warzywny,marchew,seler,por,pietruszka korzeń,ziemniaki,kalafior,brokuly,kapusta,sól,pieprz,liść laurowy, ziele angielskie,śmietana,natka pietruszki -paluszki rybne 80 g Składniki:filety rybne,maka,jaja,bulka tarta,sól,pieprz -ziemniaki-150 g -fasolka szparagowa-50 g (fasolka ,sól,cukier) - woda niegazowana z cytryną 200 ml	Herbata ,jogurt naturalny z truskawkami -warzywa