

Data	Wartość Odżywczą i kaloryczność	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
15.09.2025 PONIEDZIAŁEK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1025 B(g):3 T(g):25 W(g):122	mleko, pieczywo mieszane, masło, wędlina, pomidor II. banan	- zupa ogórkowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana, natka pietruszki - sznycel mielony-80 g Składniki: mięso mielone, jaja, cebula, bułka tarta, sól, pieprz, - ziemniaki puree -150 g - groszek z marchewką-50 g Składniki: marchew, groszek, cukier, sól, masło, mąka - woda niegazowana z cytryną -200 ml	Herbata- 200ml, budyń z sokiem owocowym - warzywa
16.09.2025 WTOREK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1021 B(g):32 T(g):28 W(g):125	herbata, pieczywo żytnie, pszenne, masło , wędlina, ser, ogórek II. jabłko	- krem z kalafiora-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, liście laurowe, ziele angielskie, ziemniaki, kalafior, śmietana - pierś z kurczaka po parysku-80 g Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, papryka słodka, mąka, jaja - ziemniaki-150 g - surówka wiosenna-50 g Składniki: kapusta, pomidor, ogórek, sól, cukier, olej rzepakowy, sok z cytryny - woda niegazowana z miętą-200 ml	mleko, ciasto marchewkowe Składniki: mąka, jaja, mleko, marchewka , kakao, olej rzepakowy, soda oczyszczona - warzywa
17.09.2025 ŚRODA Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1022 B(g):31 T(g):30 W(g):130	Mleko, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, pasztet, ogórek II. gruszka	- kapuśniak-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, natka, pietruszki, sól, pieprz, kapusta, ziemniaki, koperk - spaghetti bolognese-200 g Składniki: mięso mielone, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, makaron - woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	Kawa zbozowa z mlekiem, bułka masłana, twarożek - warzywa
18.09.2025 CZWARTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E(kcal):1026 B(g):33 T(g):32 W(g):135	kakao, pieczywo mieszane, masło, ser , wędlina, sałata II. śliwka	- zupa ryżowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe , ryż, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana - patka z kurczaka pieczona-80 g Składniki: patka z kurczaka, sól, papryka słodka - ziemniaki -150 g - surówka z marchewki i jabłka-50 g Składniki: marchew, jabłko, cukier, śmietana - woda niegazowana z cytryną i miętą 200 ml	herbata-200 ml, kisiel owocowy z sosem śmietankowym - warzywa
19.09.2025 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E(kcal):1025 B(g):30 T(g):32 W(g):130	herbata, pieczywo mieszane z masłem, , twarożek , rzodkiewka II. arbuz	- zupa grochowa- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, groch, ziemniaki, boczek wędzony, sól, pieprz, liść laurowy, majeranek, ziele angielskie - filet z pstrąga-80 g Składniki: filet z pstrąga, sól, pieprz, mąka - ziemniaki-150 g - surówka z kiszonej kapusty-50 g Składniki: kapusta kiszona, cebula, cukier, olej rzepakowy - woda niegazowana z cytryną 200 ml	Herbata, jogurt naturalny z truskawkami - warzywa