

Data	Wartość Odżywczą i kaloryczności	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
20.10.2025 PONIEDZIAŁEK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1022 B(g):3 T(g):25 W(g):120	kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka, sałata II. banan	-zupa pomidorowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, śmietana, natka pietruszki, makaron -pierś z kurczaka-80 g Składniki: filet z kurczaka, sól, papryka słodka, mąka, bułka tarta, jaja -ziemniaki puree -150 g -fasolka szparagowa-50 g Składniki: fasolka, cukier, sól -woda niegazowana z cytryną -200 ml	Herbata- 200ml, kisiel owocowy z sosem waniliowym - warzywa
21.10. 2025 WTOREK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1025 B(g):32 T(g):28 W(g):125	Kawa zbożowa na mleku, pieczywo żytnie, pszenne, masło , parówki na ciepło, sos pomidorowy II. jabłko	-zupa jarzynowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, liście laurowe, ziele angielskie, ziemniaki, brokuły, kalafior, fasolka kapusta, śmietana, natka pietruszki -racuchy-200 g Składniki: mąka, jaja, mleko, masło, cukier, drożdże -woda niegazowana z miętą-200 ml	mleko, ciasto marchewkowe, Składniki: mąka, jaja, mleko, cukier, kakao, marchewka, soda oczyszczona, olej rzepakowy - warzywa
22.10. 2025 ŚRODA Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1030 B(g):31 T(g):30 W(g):125	herbata, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, twaróg , rzodkiewka II. śliwka	-rosół z makaronem-250 ml Składniki: wywar drobiowy, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, natka, pietruszki, sól, pieprz, makaron -klopsy w sosie pomidorowym-80 g Składniki: mięso mielone, sól, pieprz: mąka, jaja, bułka tarta, śmietana, koncentrat pomidorowy -ziemniaki puree z koperkiem-150 g -surówka wiosenna -50 g Składniki: kapusta, ogórek, pomidor, sól, cukier, ocet, olej rzepakowy, natka pietruski -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	herbata, bułka maślana, krem czekoladowy - warzywa
23.10. 2025 CZWARTEK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1028 B(g):33 T(g):32 W(g):125	mleko, pieczywo mieszane, masło, wędlina, ogórek II. arbuz	-krupnik-250 ml Składnik: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe , kasza, ziemniaki, śmietana, natka pietruszki -kurczak gotowany w białym sosie -80 g Składniki: mięso drobiowe, masło, mąka, śmietana, sól, pieprz, sok z cytryny, rodzyunki -ryż-150 g -woda niegazowana z cytryną i miętą-200 ml	herbata-200 ml, jogurt naturalny z truskawkami - warzywa
24.10. 2025 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E(kcal):1020 B(g):30 T(g):32 W(g):120	kakao, pieczywo mieszane z masłem, , pasta jajeczna, szczypiorek II. pomarańcza	-zupa fasolowa- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, fasola, kielbasa, boczek, ziemniaki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek -kotleciki rybne-80 g Składniki: filety rybne, mąka, jaja, bułka tarta, sól, pieprz -ziemniaki puree z koperkiem -150 g -surówka z kapusty kiszzonej-50 g Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, sól, cukier - woda niegazowana z cytryną 200 ml	Herbata, kasza manna z sokiem owocowym - warzywa