**MENU: 13-17.10.2025 r. P.W. Gastropol tel. 534 888 148**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK** | **Waga porcji** | **WTOREK** | **Waga porcji** | **ŚRODA** | **Waga porcji** | **CZWARTEK** | **Waga porcji** | **PIĄTEK** | **Waga porcji** |
| **Śniadanie** | Chleb wiejski  Masło  Serek z suszonymi pomidorami  i szczypiorkiem  Ogórek zielony  Herbata z cytryną | 40 g  10 g    30 g  10 g  200 ml | Chleb z lnem  Masło  Parówka drobiowa  Ketchup domowy  Pomidor  Herbata malinowa | 40 g  10 g  1 szt.  10 g  10 g  200 ml | Chleb z makiem  Masło  Pasztet wieprzowy  Papryka  Herbata truskawkowa | 40 g  10 g  30 g  5 g  200 ml | Chleb zwykły  Masło  Wędlina drobiowa  Sałata  Kawa zbożowa na mleku | 40 g  10 g  30 g  10 g  200 ml | Chleb krakowski  Masło  Twarożek  z tuńczykiem  Ogórek kiszony  Herbata wiśniowa | 40 g  10 g  30 g  10 g  200 ml |
|  | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 263 kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 252 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, seler, laktoza, białka mleka krowiego, 296 kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 295 kcal** | | **Gluten, ryby, laktoza, białka mleka krowiego, 284 kcal** | |
| **Śniad. 2** | Jabłko | 1 szt.  80 kcal | Banan | 1 szt.  108 kcal | Gruszka | 1 szt.  85kcal | Śliwki | 100 g  46 kcal | Jabłko | 1 szt.  80 kcal |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa  z zacierką  Indyk w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i ryżem  Kompot domowy | 300 ml  180 g  200 ml | Rosół z makaronem  Sznycelek wieprzowy  Ziemniaki puree  Mizeria z jogurtem greckim  Kompot domowy | 300 ml  80 g  100 g  70 g  200 ml | Krem z pomidorów  z ryżem  Makaron świderki  z twarożkiem  Polewa brzoskwiniowa  Kompot domowy | 300 ml  130 g  50 g  50 ml  200 ml | Zupa jesienna  z muszelkami  Gołąbek szwedzki  z mięsem wieprzowym  w sosie pomidorowym  Ziemniaki puree  Kompot domowy | 300 ml  150 g  100 g  200 ml | Barszcz biały  z jajkiem  i ziemniakami  Ryż z pieczonymi jabłkami  i cynamonem  Polewa twarożkowo-waniliowa  Kompot domowy | 300 ml  180 g  50 ml  200 ml |
|  | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 540 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 530 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 480 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 529 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 584 kcal** | |
| **Podw.** | Rogalik drożdżowy | 1 szt. | Ciasto jogurtowe ze śliwkami  i cynamonem | 60 g | Kanapka z serem żółtym i ogórkiem zielonym | 60 g | Drożdżówka z serem  i truskawkami | 1 szt. | Bułeczka zapiekana z serem  i pomidorami | 1 szt. |
|  | **Gluten, 255 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 216 kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego,187kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 172 kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 159 kcal** | |

***Kobylany - przedszkole***