**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 wiejskiMasłoSerek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiemOgórek zielonyHerbata z cytryną | 40 g10 g 30 g10 g200 ml | Chleb z lnemMasłoParówka drobiowaKetchup domowyPomidorHerbata malinowa | 40 g10 g1 szt.10 g10 g 200 ml | Chleb z makiemMasłoPasztet wieprzowyPaprykaHerbata truskawkowa | 40 g10 g 30 g5 g200 ml | Chleb zwykłyMasłoWędlina drobiowaSałataKawa zbożowa na mleku | 40 g10 g30 g10 g 200 ml | Chleb krakowskiMasłoTwarożek z tuńczykiemOgórek kiszonyHerbata wiśniowa | 40 g10 g30 g10 g200 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 g46 kcal | Jabłko | 1 szt.80 kcal |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z zacierkąIndyk w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i ryżemKompot domowy | 300 ml180 g200 ml | Rosół z makaronemSznycelek wieprzowyZiemniaki pureeMizeria z jogurtem greckimKompot domowy |  300 ml80 g100 g70 g200 ml | Krem z pomidorów z ryżemMakaron świderki z twarożkiemPolewa brzoskwiniowaKompot domowy | 300 ml130 g50 g50 ml200 ml | Zupa jesienna z muszelkamiGołąbek szwedzki z mięsem wieprzowymw sosie pomidorowymZiemniaki pureeKompot domowy | 300 ml150 g100 g200 ml | Barszcz białyz jajkiem i ziemniakamiRyż z pieczonymi jabłkami i cynamonemPolewa twarożkowo-waniliowaKompot domowy | 300 ml180 g50 ml200 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***