**MENU: 6-10.10.2025 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 zwykły  Masło  Twarożek miodowy  Dżem brzoskwiniowy  Herbata wiśniowa | 40 g  10 g  30 g  15 g  200 ml | Chleb wiejski  Masło  Ser mozzarella  Papryka  Herbata malinowa | 40 g  10 g  30 g  10 g  200 ml | Chleb z lnem  Masło  Polędwica z indyka  Pomidor  Herbata owocowa | 40 g  10 g  30 g  10 g  200 ml | Chleb z makiem  Masło  Jajko na twardo  w sosie ziołowym  Rzodkiewka  Herbata truskawkowa | 40 g  10 g  1 szt.  10 g  200 ml | Chleb krakowski  Masło  Dżem truskawkowy  Płatki kukurydziane na mleku  Herbata z cytryną | 40 g  10 g  15 g  200 ml  200 ml |
|  | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 242 kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 247 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, gorczyca, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 261 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, gorczyca, 305 kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 366 kcal** | |
| **Śniad. 2** | Jabłko | 1 szt.  80 kcal | Brzoskwinia | 1 szt.  70 kcal | Arbuz | 100 g  30 kcal | Śliwki | 100 g  46 kcal | Jabłko | 1 szt.  80 kcal |
| **Obiad** | Krupnik polski  Makaron spaghetti  z sosem bolońskim  Kompot domowy | 300 ml  180 g  200 ml | Zupa koperkowa  z ryżem  Kotlet panierowany  z indyka  Ziemniaki puree  Sałatka z buraczków  Kompot domowy | 300 ml  80 g  100 g  70 g  200 ml | Barszcz czerwony  z jajkiem  i ziemniakami  Bułeczki na parze  Polewa jogurtowo-jagodowa  Kompot domowy | 300 ml  2 szt.  50 ml  200 ml | Zupa ziemniaczana  z kiełbaską  Pierogi z mięsem  i cebulką prażoną  Kompot domowy | 300 ml  180 g  200 ml | Zupa grysikowa  z ziemniakami  Miruna panierowana  Ryż  Marchewka  z groszkiem  Kompot domowy | 300 ml  80 g  100 g  70 g  200 ml |
|  | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 598 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 567 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 528 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 581 kcal** | | **Gluten, ryby, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 510 kcal** | |
| **Podw.** | Drożdżówka z serem  i malinami | 60 g | Ciasto cytrynowo - gruszkowe | 60 g | Kanapka z szynką wiśniową i ogórkiem zielonym | 60 g | Twarożek waniliowo - jabłkowy | 140 g | Galaretka malinowa | 140 g |
|  | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 167 kcal** | | **Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 178 kcal** | | **Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 193 kcal** | | **Laktoza, białka mleka krowiego, 192 kcal** | | **78 kcal** | |

***Kobylany - przedszkole***