**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 MasłoTwarożek miodowyDżem brzoskwiniowyHerbata wiśniowa | 40 g10 g30 g15 g200 ml | Chleb wiejskiMasłoSer mozzarellaPaprykaHerbata malinowa | 40 g10 g30 g10 g200 ml | Chleb z lnemMasłoPolędwica z indykaPomidorHerbata owocowa | 40 g10 g 30 g10 g200 ml | Chleb z makiemMasłoJajko na twardo w sosie ziołowymRzodkiewkaHerbata truskawkowa | 40 g10 g1 szt.10 g200 ml | Chleb krakowskiMasłoDżem truskawkowyPłatki kukurydziane na mlekuHerbata z cytryną | 40 g10 g15 g200 ml200 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 g30 kcal | Śliwki | 100 g46 kcal | Jabłko | 1 szt.80 kcal |
| **Obiad** | Krupnik polskiMakaron spaghetti z sosem bolońskimKompot domowy | 300 ml 180 g200 ml | Zupa koperkowa z ryżemKotlet panierowany z indykaZiemniaki pureeSałatka z buraczkówKompot domowy | 300 ml80 g100 g70 g200 ml | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakamiBułeczki na parzePolewa jogurtowo-jagodowaKompot domowy | 300 ml2 szt.50 ml200 ml | Zupa ziemniaczanaz kiełbaskąPierogi z mięsem i cebulką prażonąKompot domowy | 300 ml180 g200 ml | Zupa grysikowa z ziemniakamiMiruna panierowanaRyżMarchewka z groszkiemKompot domowy |  300 ml80 g100 g70 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***