

01.12.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Jajecznica (60 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kanapka z masłem i pomidorem** (40 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Jabłko 50 g Papryka 30g Woda

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g makaron pszenny czterojęczny (mąka z pszenicy, jaja), 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą (120 g ziemniaki, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 15 g kielbasa śląska, 10 g cebula, 10 g ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 10 g papryka kolorowa, mrożona, 6 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 3 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Banan 80 g Kompot**

Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie (120 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 30 g truskawki **Kanapka z masłem i miodem** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) Miód pszczeli 5 g)

Energia: 903 kcal

02.12.2025 Wtorek

Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Przekąska: Mandarynki 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad Krem z dyni z grzankami (80 g dynia, 50 g ziemniaki, 40 ml woda, 15 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g śmietana 12% (z mleka), 8 g cebula, 6 g masło ekstra (z mleka), 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g kurkuma, 0 g imbir suszony mielony)

Gulasz cielęcy z kaszą perłową (60 g cielęcina, udziec, 40 g kasza jeczmienna, perłowa, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 5 g mąka kukurydziana, 3 g natka pietruszki) **Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą** (80 g fasolka szparagowa, mrożona, 4 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 2 g masło ekstra (z mleka) **Kompot**

Podwieczorek: Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko) 40 g Jabłko 50 g Herbata czarna z cytryną i miodem

Energia: 946 kcal

03.12.2025 Środa

Śniadanie: Kulki czekoladowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki wielozbiżowe o smaku czekoladowym) **Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek **Herbata owocowa**

Przekąska: Marchewka słupki 30g Pomarańcza 50 g Woda

Obiad: Rosół drobiowy z makaronem (180 ml woda, 30 g marchew, 20 g makaron dwujęczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g Kociółek z mięska rosołowego (50 g wołowina rozbratel, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Pudding z kaszą jaglaną i bananem (100 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 35 g kasza jaglana, 30 g banan, 3 g cukier trzcinowy **Chrupki kukurydziane 30 g Herbata owocowa**

Energia: 1031 kcal

04.12.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki owsiane) **Kanapka z serem żółtym i papryką** (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Kaki 50 g Ogórek 30 g **świeży sok 150ml**

Obiad: Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną (167 ml woda, 25 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 20 g kasza jęczmienna), 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g kurczak, tuszka, 10 g seler korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g Hamburgerki (60g mięso z szynki wp, 12 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g szczypiorek, 5 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 5 g mąka pszenna, typ 450) **Marchewka mini na parze, Kompot**

Podwieczorek: Malinowe ptasie Mleczko (50 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 20 g maliny, mrożone, 10 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g cukier, 2,5 g żelatyna) **Ciasteczka owsiane z brzoskwinia Herbata owocowa**

Energia: 1002 kcal

05.12.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym (40 g marchew, 40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 15 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 6 g cebula, 6 g jaja kurze całe, 4 g masło ekstra (z mleka), 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz) Ogórek kiszony 20 g) **Herbata czarna z miodem I cytryną**

Przekąska: Pomidorki koktajlowe 30 g **Gruszka 50 g Woda**

Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 25 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 20 g marchew, 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż biały 40 g Ryba po grecku (80 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 g przecier pomidorowy, 15 g por, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 5 g mąka pszenna, typ 450, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka) **Jabłko 80 g Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z nutellą własnego wyrobu (40 g chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 30 g awokado, 7 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g miód pszczeli, 1 g kakao 16%, proszek) **Banan 50 g Herbata owocowa**

Energia: 987 kcal

Woda jest podawana bez ograniczeń, na życzenie dziecka

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie, na podstawie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego I Rady (UE) nr. 1169/2011 z dnia 25 października 2011 roku.