02.01.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z szynką swoszowicką i ogórkiem (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Kakao (**180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3g kakao

Przekąska: Mandarynka 50 g **Woda**

Obiad: brokułowa z ziemniakami (180 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g brokuł 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g por, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranem

Leniwe z serem 150g (mąka **pszenna**, twaróg, woda, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, sól,), 5 g cukier, 3 g masło ekstra (z **mleka**), Ser biały (**mleko))**

Surówka z marchewki i jabłka (80 g marchew, 30 g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (40 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**), ser żółty) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1044 kcal

05.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z pieczywa graham z twarogiem pomidor, szczypiorek (30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g papryka czerwona, 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0.2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata owocowa**

Przekąska: Jabłko, Woda

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g kiełbasa śląska, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Makaron z warzywami i kurczakiem 150g (10g ser żołty **(mleko),** 40g makaron, 50g kurczak, 30g włoszczyzna paski) **Kompot**

Podwieczorek: ryż z prażonymi jabłkami z cynamonem, polewa jogurta naturalnego (mleko) Herbata owocowa

Energia: 979 kcal

Woda jest podawana bez ograniczeń, na życzenie dziecka

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