

02.02.2026 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z szynka z kurczaka i pomidorem, sałata 20 g (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka drobiowa, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Gruszka 50 g Marchewka 30g Woda

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym** (50 g wieprzowina łopatką, 8 g jaja kurze całe, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 5 g mąka pszenna typ 500, z witaminami, 5 g olej rzepakowy, 5 g śmietana 18% (z mleka), **Surówka z kapusty pekińskiej** (Składniki: 80 g kapusta pekińska, 10 g marchew, 10 g śmietana 12% (z mleka), 5 g cebula, kukurydza w puszcze 3g, 3 g cytryna, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Serek twarogowy – wyrób własny 120 g **Ciasteczka owsiane** 40g **Jabłko** 50 g **Herbata czarna z cytryną**

Energia: 1010 kcal

03.02.2026 Wtorek

Śniadanie: Owsianka na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki owsiane) **Kanapka z pasta z jajek i sera żółtego, szczypiorkiem, ogórek zielony** (35 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ogórek kiszony, 10 g jaja kurze całe, 10 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g szczypiorek **Herbata owocowa** 180ml

Przekąska: Mandarynki 50 g Papryka 30 g Woda

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron pszenny czterojajeczny (mąka z pszenicy, jaja), 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 7 g koperek, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g **Udko z kurczaka** (60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 8 g olej rzepakowy,) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka z szynką z wieprzową, sałatą i czerwona papryką (40 g bułki kajzerki (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 20 g szynka z indyka, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g sałata **Herbata owocowa** 1 g

Energia: 977 kcal

04.02.2026 Środa

Śniadanie: Kanapka z serem i papryką (40 g chleb pszenno-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) **Kakao** 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao)

Przekąska: Pomarańcz 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami (180 ml woda, 20 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 15 g makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek

Makaron wieloziarnisty 40g **Gulasz wieprzowy z szynki** (60 g szynka wp, 12 g marchew, 10 g cebula, 10 g przecier pomidorowy, 5 g olej rzepakowy **Mini marchewka** 80g (80g mini marchewka, 2g masło) **Kompot**

Podwieczorek: Pudding z kaszy manny z musem malinowym (80 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 80 ml woda, 50 g banan, 15 g kasza manna (pszenica), 5 g miód pszczeli, maliny mrożone) **Chrupki kukurydziane** 30 g **Herbata owocowa**

Energia: 1028 kcal

05.02.2026 Czwartek

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej) **Kanapka z pastą avocado i jajkiem** (30 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jajka, 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g szczypiorek, Awokado 10g) **Herbata owocowa**

Przekąska: Ogórek 30 g Melon 50 g Sok

Obiad: Zupa krem z czerwonej kapusty z groszkiem ptysiowym (180 ml woda, 70 g kapusta czerwona, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g cebula, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka wędzona)

Kasotto jaglane z warzywami i kurczakiem (50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g kasza jaglana, 25 g marchew, 23 g papryka czerwona, 23 g cukinia, 14 g groszek zielony, 11 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1.13 g czosnek) **Kompot**

Podwieczorek: Pizza z szynką i serem mozzarella (40 g mąka pszenna, typ 450, 20 g szynka konserwowa (mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu), 15 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 10 ml woda, 10 g przecier pomidorowy, 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek)

Energia: 949 kcal

06.02.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą z twarogu i ogórka zielonego, szczypiorek, papryka (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 25 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z cytryną i miodem**

Przekąska: Kalarepa słupki 30g Jabłko 50 g Woda

Obiad Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 25 g makaron pszenny bezglutenowy (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

Ziemniaki 150 g Paluszki rybne- wyrób własny (70 g dorsz świeży (ryba), 8 g jajka kurze całe, 5 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy) **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i natki pietruszki** (80 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 5 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy 120 g **Chałka z masłem i serkiem śmietankowym** (chałki pszenne (mąka pszenna, jajka, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Energia: 987 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