

02.06.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Parówki z szynki(gorczyca), Kanapka z masłem i ogórkiem (40 g chleb żytni jasny(mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.), 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Arbuz 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (180 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g burak, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g cebula, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g por, 8 g koncentrat barszczu czerwonego(zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%)), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają seler), przyprawy i ekstrakty przypraw), 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek)

Naleśniki z twarogiem i truskawkami (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 30 g mąka pszenna, typ 450, 30 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 30 ml woda, 30 g truskawki, 8 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 4 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią(cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Kompot owocowy

Podwieczorek: Mus owocowy z kleksem jogurtowym (wyrób własny)mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii 120 g Chrupki kukurydziane, Herbata czarna

Energia: 1035 kcal

03.06.2025 Wtorek

Śniadanie: Kulki czekoladowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki czekoladowe) **Kanapka z pastą jajeczną z serem żółtym, szczypiorkiem, pomidor** (40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g jaja kurze całe, 15 g pomidor, 8 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 4 g masło ekstra (z mleka), 2 g szczypiorek **Herbata owocowa**

Przekąski: Gruszka 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa(przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 20 g makaron pszenny bezglutenowy(mąka z pszenicy zwyczajnej), 15 g śmietana 12% (z mleka), 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Filet z kurczaka panierowany** (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 9 g bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 5 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (40 g ogórek, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Surówka z marchewki i ananasem** (40 g marchew, 15 g ananas, plastry w syropie(ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Kanapka z pasztetem warzywno- drobiowym, ogórek kiszony (40 g marchew, 40 g chleb pszenno-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 **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1033 kcal

04.06.2025 Środa

Śniadanie: Kanapka z pasta z kielbaski, papryka czerwona (40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 5 g masło ekstra (z mleka, Kielbasa domowa) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa(żyto, jęczmień)

Przekąska: Winogrona 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 80 g brokuły, 20 g marchew, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny(semolina z pszenicy twardej, jaja), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony)

Kluski śląskie (108 g ziemniaki, 15.38 g skrobia ziemniaczana, 5 g jaja kurze całe, 0.15 g sól biała) **Bitki wieprzowe w sosie własnym** (50 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g mąka pszenna, typ 450, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g majeranek) **Młoda Kapusta z koperkiem** (86 g kapusta biała, 4 g olej rzepakowy, 2 g koperek) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z truskawkami (30 g mąka pszenna, typ 450, 8 g jaja kurze całe, 8 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią(cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.33 g drożdże piekarskie, prasowane **Herbata czarna**

Energia: 1001 kcal

05.06.2025 Czwartek

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron pszenny bezjajeczny(mąka z pszenicy zwyczajnej))
Kanapka z pieczywa graham z twarogiem i pieczoną papryką (40 g chleb pszenny graham(mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 20 g papryka czerwona, 15 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: Banan 50 g Marchew 30 g Woda

Obiad Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 50 g kalafior, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Makaron pełnoziarnisty (pszennica) 35 g **Schab duszony w sosie własnym** (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 4 g olej rzepakowy, 4 g cebula **Surówka z buraczków z jabłkiem** (40 g burak, 10 g jabłko, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy) **Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy** (34 g kapusta pekińska, 10 g papryka czerwona, 3 g kukurydza, mrożona, 3 g cebula, 2 g olej rzepakowy) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Pizza z szynką i serem mozzarella (30 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), 10 g ser mozzarella(mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 9 g przecier pomidorowy, 8 ml woda, 5 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek) **Jabłko 50 g Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 953 kcal

06.06.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka, sałatą i ogórkiem świeżym (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z indyka, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Jabłko 50g, Papryka 30g Woda

Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (180 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g szczaw konserwowy(szczaw, sól), 30 g jaja kurze całe, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)
Ryż biały 35 g Ryba po grecku (75 g dorsz, filety bez skóry(ryba), 68 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g seler korzeniowy, 30 g przecier pomidorowy, 15 g olej rzepakowy, 15 g cebula, 10 g por, 8 g mąka pszenna, typ 450, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (48 g jabłko, 30 g por, 19 g marchew, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Kanapka z nutellą własnego wyrobu (40 g chleb pszenny zwykły(mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 10 g awokado, 10 g banan, 7 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g miód pszczeli, 1 g kakao 16%, proszek) **Herbata owocowa, Jabłko 50 g**

Energia: 1033 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.

