

03.08.2026 Poniedziałek

Śniadanie: Jajecznica (70 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy) **Kanapka z masłem sałatą i pomidorem** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g pomidor, 5g sałata, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Przekąska: Jabłko 50 g Papryka 30 g Woda

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (180 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g burak, 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 majeranek)

Kluski leniwe z serem (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 40g mąka (pszenny), 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała, **Surówka z marchewki i jabłka** (80g marchewka, 20g jabłko) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z szynką wieprzową i sałatą (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g sałata) **Ogórek zielony** 20 g **Herbata owocowa**

Energia: 977 kcal

04.08.2026 Wtorek

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jęczmienne (pszenica) **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem** (35 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek **Herbata owocowa**

Przekąska: Marchewka 30 g Brzoskwinie 50 g Woda

Obiad: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem (180 ml woda, 50 g kalafior, 20 g marchew, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 15 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 12% (z mleka), 8 g por, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g **Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym** (50 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 15 g koperek, 5 g cebula, 5 g śmietana 12% (z mleka), 5 g jaja kurze całe, 5 g mąka pszenna, typ 450, 5 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g czosnek, 1 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) **Surówka z buraków** (70 g buraki, 15 g marchew, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Koktajl z banana z maślanką (60 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 40 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 30 g banan, 5 g Cukier) **Chałka z serkiem śmietankowym** (40 g chałki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól))

Energia: 1006 kcal

05.08.2026 Środa

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i papryką (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z indyka, 20 g papryka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna**

Przekąska: Jabłko 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (180 ml woda, 20g makaron (pszenny), 20 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g udo z kurczaka, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Schab pieczony w sosie własnym** (65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450 **Surówka z kapusty białej** (80 g biała kapusta, 5g Marchewka, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pieczywa graham z serem żółtym i ogórkiem (40 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 20g ser żółty, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g natka pietruszki, 0 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 968 kcal

06.08.2026 Czwartek



Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g ryż biały) Kanapka z pieczywa graham z pastą z serka twarogowego i świeżego ogórka (35 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka)

Przekąska: Banan 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad Krem z brokuła na wywarze warzywnym (130 ml woda, 70 g brokuł, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g cebula, 10 g śmietana 12% (z mleka), 5 g olej rzepakowy, Chleb pszenny 10 g, 4 g cytryna, 3 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Kasza bulgur (pszenica) 40 g Gulasz wieprzowy (60 g szynka, 40 ml woda, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450)
Surówka z selera (80 g seler, 15 g jabłko, 5 g jogurt naturalny (mleko), 3 g olej rzepakowy) Kompot

Podwieczorek: Babeczki drożdżowe z jabłkiem (40 g mąka pszenna, typ 450, 10 g olej rzepakowy, 8 g jaja kurze całe, 8 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 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 owocowa

Energia: 1016 kcal

07.08.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i twarogiem i ogórkiem kiszonym (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g tuńczyk w sosie własnym (ryba), 10 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna)

Przekąski: Papryka 30 g Brzoskwinie "UFO" 50 g Woda

Obiad: Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem (156 ml woda, 38 g pomidory w puszcze krojone, 20 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 16 g cebula, 10 g śmietana 12% (z mleka), 6 g pietruszka, korzeń, 6 g seler korzeniowy, 6 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą (120 g ziemniaki, 30 g kielbasa śląska, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 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: Bułka z mozzarellą i pomidorem (40 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 20 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 3 g masło ekstra (z mleka) Herbata czarna z miodem i cytryną

Energia: 1006 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

