

06.10.2025 Poniedziałek

Śniadanie: 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 kiszony** 20 g **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Banan 50 g **Rzodkiewka** 30 g **Woda**

Obiad: Zupa ziemniaczana (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Spaghetti bolognese (60 g wieprzowina szynka surowa, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy) **Jabłko** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Bułka z serem żółtym i czerwoną papryką (40 g bułki kajzerki (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z cukrem i cytryną**

Energia: 977 kcal

07.10.2025 Wtorek

Śniadanie: Kasza manna na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (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: Papryka czerwona 30 g **Gruszka** 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 białej kapusty, marchewki i pora** (70 g kapusta biała, 15 g marchew, 5 g por, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Koktajl z truskawek z maślanką (60 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 40 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 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

08.10.2025 Środa

Śniadanie: Parówki z szynki(gorczyca), **Kanapka z masłem i pomidorem** (45 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z cytryną**

Przekąski: Śliwki 50 g **Kalarepa** 30g **Woda**

Obiad: Rosół wołowo- drobiowy z makaronem (250 ml woda, 50 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 25 g seler korzeniowy, 20 g wołowina rostbef, 20 g udo z kurczaka, 20 g por, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 10 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** (40 g wołowina rostbef, 30 ml woda, 10 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g kurczak, tuszka, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g seler korzeniowy, 3 g cebula) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek **Twarożek straciatella** (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 2 g czekolada gorzka (soja, mleko), 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).) **Chrupki kukurydziane** 30 g **Herbata owoce lasu**, **Jabłko** 50 g

Energia: 968 kcal

09.10.2025 Czwartek

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g ryż biały) **Kanapka z pieczywa graham z pasta 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: Borówki 50 g Marchew 30 g świeży sok 100%

Obiad Krem z groszku na wywarze warzywnym (130 ml woda, 70 g groszek zielony, mrożony, 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 cielęcy** (60 g cielęcina, udziec, 40 ml woda, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450) **Surówka z buraka, jabłka i cebuli** (80 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy) **Kompot**

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

Energia: 1016 kcal

10.10.2025 Piątek

Śniadanie: Jajecznica (70 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy) **Kanapka z masłem papryką i ogórkiem** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka)

Przekąski: Pomidorki koktajlowe 30 g Jabłko 50 g Woda

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g kasza jęczmienna, perłowa, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Filet z miruny panierowany** (60 g miruna świeża, filety bez skóry (ryba), 10 g jaja kurze całe, 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka pszenna, typ 450) **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (48 g jabłko, 32 g por, 19 g marchew, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka z masłem i konfiturą truskawkową (40 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 10 g konfitura truskawkowa (truskawki, cukier, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.), 5 g masło ekstra (z mleka) Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g

Energia: 1006 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