07.01.2026 Środa

Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem, sałata(40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Kakao** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g Cukier)

Przekąska: Mandarynki 50 g **Papryka czerwona** 30 g **Woda**

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (180 ml woda, 75 g ziemniaki, 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)

Łazanki z białą kapustą i kiełbasą (50 g kapusta biała, 35 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 35 g cebula, 25 g kiełbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski **Banan** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Kasza manna na mleku z polewą malinową (200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 15 g kasza manna (**pszenica**), 12 g Cukier) **Herbata owocowa**

Energia: 963 kcal

08.01.2026 Czwartek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane) **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem, ogórek zielony** (30 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek **Herbata owocowa** 180ml

Przekąska: Jabłko50 g **Rzodkiewka** 50 g **Woda**

Obiad: Zupa koperkowa z lanymi kluskami (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 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, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g olej rzepakowy, 4 g **jaja** kurze całe **Mizeria z jogurtem naturalnym** (40 g ogórek, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pasztetem warzywno- drobiowym Pomidor 20 g (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** 180ml

Energia: 941 kcal

09.01.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą twarogowa z szczypiorkiem, papryka (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g koperek) **Kakao** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąsak: Ogórek 30 g **Melon** 50 g **Woda**

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 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 **Ryba po grecku (**80 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g przecier pomidorowy, 15 g por, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**
Podwieczorek: Ciastka drożdżowe z truskawkami (pszenica, mleko)- Wyrób własny 40 g **Mleko** 180ml

Energia: 929 kcal

12.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z szynką z kurczaka i zieloną sałatą, pomidor (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata **Kawa zbożowa z mlekiem** (100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 ml woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Przekąska: Jabłko 50 g **Ogórek** 30 g **Woda**

Obiad: Zupa jarzynowa (180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona(ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 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** dwujajeczny(mąka z **pszenicy**, **jaja**), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ser edamski tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 8 g olej rzepakowy, 4 g cebu) **Banan, Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z serem i rzodkiewką, Sałata (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), 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Jabłko** 50 g

Energia: 954 kcal

13.01.2026 Wtorek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**) **Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem, ogórek** (30 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Przekąska: Gruszka 50 g **Papryka** 30g **Woda**

Obiad: Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 80 g brokuły, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 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
Gulasz cielęcy z kaszą perłową (60 g cielęcina, udziec, 35 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g natka pietruszki **Buraczki duszone** (65 g burak, 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pastą słonecznikową, rzodkiewka (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 35 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń **Gruszka**

Energia: 894 kcal

14.01.2026 Środa

Śniadanie: Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką (40 g bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 15 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata **Kawa zbożowa na mleku (**180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Przekąska: Melon 50 g **Pomidorki koktajlowe** 50 g **Woda**

Obiad: Krem z dyni i batatów (130 ml woda, 80 g dynia, 50 g bataty, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 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

Risotto z warzywami i kurczakiem (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g ryż biały, 25 g marchew, 20 g papryka czerwona, 20 g cebula, 12 g papryka zielona, 3 g olej rzepakowy, 2.26 g czosnek **Banan** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Serek śmietankowy (z mleka) 120 g **– Wyrób własny, Ciasteczka owsiane z bananem** (19 g płatki **owsiane**, 9 g banan, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g cukier, 0.19 g soda oczyszczona) **Herbata owocowa**

Energia: 1040 kcal

15.01.2026 Czwartek

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki ryżowe **Kanapka z pieczywa graham z pastą z awokado** (35 g awokado, 30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g cytryna, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata owocowa**

Przekąska: Mandarynka, Rzodkiewka, Woda

Obiad: **Rosół drobiowo- wołowy z makaronem** (180 ml woda, 80 g wołowina szponder, 30 g marchew, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Kociołek z mięska rosołowego** (60 g rozbrater, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 2 g mąka **pszenna**, typ 450 **Mizeria z jogurtem naturalnym** (65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Piernik z bakaliami (pszenica, mleko) 50 g **Pomarańcza** 50 g **Mleko**

Energia: 1010 kcal

16.01.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, papryka (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g papryka czerwona, 10 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g koperek **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Filet z dorsza panierowany** (70 g **dorsz** świeży (**ryba**), 20 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (**40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 20 g jabłko, 15 g marchew, 3 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z dżemem truskawkowym (25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Mleko krowie, 2% tłuszczu** 180 g **Jabłko**

Energia: 982 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.