

08.09.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z szynką swosзовicką, sałatą i ogórkiem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

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 majeranem

Pierogi z serem -wyrób własny 150g (mąka pszenna, twaróg, woda, jaja, cukier, olej rzepakowy, sól), 5 g cukier, 3 g masło ekstra (z mleka)

Surówka z marchewki i ananasem (80 g marchew, 30 g ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy) **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy z kleksem z jogurta naturalnego (jabłko, gruszka, mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **weka z masłem** (40 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1044 kcal

09.09.2025 Wtorek

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20g makaron pszenica) **Kanapka z pieczywa graham z twarogiem i pieczoną papryką, pomidor, szczypiorek** (30 g chleb pszeniny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 20 g papryka czerwona, 20 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: Ogórek 30 g Gruszka 50 g Woda

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g kielbasa śląska, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Ryż biały 40 g **Indyk duszony w sosie własnym** (80 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa)

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim (50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek **Kompot**

Podwieczorek: Drożdżówka z śliwką (pszenica, mleko)- wyrób własny 80 g, **Herbata owocowa**

Energia: 979 kcal

10.09.2025 Środa

Śniadanie: Kanapka z pasztetem warzywno- drobiowym, Pomidor (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, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g bulki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Bawarka** (woda, 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 1 ml herbata czarna)

Przekąska: Śliwki 50 g Marchew 30 g Woda

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami (80 g kalafior, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 15 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Mix kasz (Kasza jęczmienna, pęczak 10 g Kasza bulgur (pszenica) 10 g Kasza gryczana 10 g Kasza jaglana 10 g) **Zrazy cielęce w sosie koperkowym** (60 g cielęcina, udziec, 10 g marchew, 5 g koperek, 3 g seler korzeniowy, 3 g mąka pszenna typ 500) **Surówka z buraka, jabłka i cebuli** (80 g burak, 18 g jabłko, 6 g cebula, 3 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: RISO- wyrób własny (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g ryż biały, 5 g miód pszczeli Maliny 20 g Czekolada deserowa (soja) 5 g) **herbata owocowa**

Energia: 881 kcal

11.09.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej) Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, ogórek, szczypiorek (35 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 g papryka czerwona, 8 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g koperek) **Herbata owocowa**

Przekąska: Brzoskwinia, Rzodkiewka, Woda

Obiad: Rosół wołowo- drobiowy z makaronem (250 ml woda, 30 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 10 g wołowina rostbef, 10 g udo z kurczaka, 10 g por, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g Udko z kurczaka pieczone (60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy) **Salata lodowa z jogurtem naturalnym** (80 g salata, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Serek śmietankowy (z mleka) 120 g- wyrób własny **Ciasteczka owsiane z brzoskwinia 30g Herbata malinowa**

Energia: 1008 kcal

12.09.2025 Piątek

Śniadanie: Jajecznica (60 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka) Kanapka z masłem i pomidorem (40 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g szczypiorek **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Kalarepa 30 g Brzoskwinia 50 g Woda

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną (180 ml woda, 40 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kasza jęczmienna, perłowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 12% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) **Ziemniaki 150 g Paluszki rybne z dorsza- Wyrób własny** (80 g dorsz (ryba), 6 g jaja kurze całe, 5 g bułki tarte pszenna, 5 g olej rzepakowy) **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka** (42 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 28 g jabłko, 22 g marchew, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym (35 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 10 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

Energia: 1030 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.