

## 13.10.2025 Poniedziałek

**Śniadanie:** Kanapka z szynką z kurczaka i papryką, sałata zielone, szczypiorek (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g papryka czerwona, 15 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z zacierką (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 jaia kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

**Ziemniaki** 150 g **Kotlet wieprzowy mielony** (50 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 6 g jaia kurze całe, 5 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

**Podwieczorek:** Pudding z kaszą jaglaną i bananem (80 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g kasza jaglana, 30 g banan, 3 g cukier trzcinowy) **Chrupki kukurydziane** 20 g **Herbata owocowa** 180ml

Energia: 1013 kcal

## 14.10.2025 Wtorek

**Śniadanie:** Płatki kulki czekoladowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki wielozbożowe o smaku czekoladowym) **Kanapka z serem i pomidorem** (35 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

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

**Obiad Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym** (180 ml woda, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kielbasa biała parzona, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść lauowy

**Risotto z warzywami i kurczakiem** 150g (50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g ryż biały, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy **Pomidorki koktajlowe** 50 g **Kompot**

**Podwieczorek:** Mus owocowy 120 g **Kanapka z serkiem śmietankowym** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), 4 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 948 kcal

## 15.10.2025 Środa

**Śniadanie:** 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) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

**Przekąska:** Borówki 50 g Kalarepa 30 g Woda

**Obiad Zupa pomidorowa z ryżem** (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

**Kluski śląskie- Wyrób własny** 150 g (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaia kurze, sól, olej rzepakowy) **Schab pieczony, ciemny sos** (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 3 g olej rzepakowy **Marchewka z groszkiem** (80 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 3 g masło ekstra (z mleka) **Kompot**

**Podwieczorek Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, Hummus z pomidorem suszonym i natką pietruszki** (16 g ciecierzycy konserwowa, 2 g pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, Masło ekstra (z mleka) 5 g ) **Herbata owocowa**

Energia: 1004 kcal

## 16.10.2025 Czwartek

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki jęczmienne) **Kanapka z pastą twarogowo-jajeczną, papryka** (25 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 ogórek kiszony, 15 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek) **Herbata owocowa**

**Przekaska:** Rzodkiewka 30 g Gruszka 50 g Sok świeży 100%

**Obiad Krem z dyni i batatów** (130 ml woda, 50 g dynia, 50 g bataty, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Kasza gryczana 40 g Bitki wołowe w sosie własnym** (60 g wołowina rostbef, 30 ml woda, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Salatka z buraka, cebuli i jabłka** (80 g burak, 30 g jabłko, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

**Podwieczorek Kanapka z nutellą własnego wyrobu** (40 g chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 20 g awokado, 7 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g miód pszczeli, 1 g kakao 16%, proszek) **Jabłko 50 g Herbata owocowa**

Energia: 1030 kcal

## 17.10.2025 Piątek

**Śniadanie:** Jajko gotowane na twardo 60g (70 g jaja kurze całe) **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**

**Przekaska:** Winogrona 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Woda

**Obiad Zupa neapolitańska z makaronem** (180 ml woda, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g marchew, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

**Ziemniaki 150 g Dorsz na parze** (70 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka** (40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 27 g jabłko, 21 g marchew, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

**Podwieczorek: Pizza z szynką i serem mozzarella 150g** (40 g mąka pszenna, typ 450, 20 g szynka naturalna, 15 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 9 g przecier pomidorowy, 8 ml woda, 5 g drożdże piekarskie, prasowane, 5 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek) **Jabłko 50 g Herbata czarna z miodem I cytryną**

Energia: 961 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