

15.12.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z masłem i pomidorem, kielbasą krakowską, sucha (40 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) kielbasą krakowską, sucha) Kawa zbożowa na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Mandarynki 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 20 g marchew, 20 g makaron pszenny dwujajeczny (mąka z pszenicy, jaja), 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)

Ziemniaki 150 g Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (30 g wieprzowina szynka surowa, 20 g mięso z podudzia indyka, bez skóry, 15 g cebula, 12 g jaja kurze całe, 10 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g olej rzepakowy **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pastą z nasion słonecznika, papryka (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 12 g słonecznik, nasiona, 10 g przecier pomidorowy, 5 g cebula, 20 g papryka czerwona, 5 g marchew, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g olej rzepakowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata czarna** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna)

Energia: 980 kcal

16.12.2025 Wtorek

Śniadanie: Płatki czekoladowe wielozbożowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane **Kanapka z jajkiem Papryka czerwona** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), Szczypiorek 2 g 30 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Jabłko 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Zupa z soczewicy i marchewki (180 ml woda, 50 g marchew, 30 g ziemniaki, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g udo z kurczaka, 15 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, 0 g majeranek

Pierogi z serem i jogurtem naturalnym (150 g pierogi z serem (mąka pszenna, twaróg, woda, jaja, cukier, olej rzepakowy, sól,), 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g cukier, 2 g masło ekstra (z mleka) **Banan 50 g Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z szynką naturalną i ogórkiem kiszony (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z cytryną**

Energia: 1044 kcal

17.12.2025 Środa

Poznajemy Kuchnię Włoską

Śniadanie: Mini Focaccia- Kanapka z serem twarogowym, oregano i ogórkiem zielonym (40g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 25 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), Ogórek 20 g, 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Winogrona 80 g Woda

Obiad: Krem pomidorowy Alla Italiana z grzankami pełnoziarnistymi (150 ml woda, 100 g pomidory w puszcze całe, 30 g chleb pełnoziarnisty z żyta, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g oregano suszone, 0 g bazylia suszona, 0 g cukier

Pasta biała z kurczakiem- Makaron penne z kurczakiem (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwykłej), 10 g cebula, Masło ekstra (z mleka) 5 g, 5 g olej rzepakowy, 3 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 0 g czosnek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Mini marchewki 80 g Kompot**

Podwieczorek: Budyniowe tiramisu (125 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 12 g żółtko jaja kurzego, 8 g skrobia ziemniaczana, 5 g cukier, 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 3 g masło ekstra (z mleka) **Biszkopty 30g Mandarynki 50 g Herbata owocowa**

Energia: 1009 kcal

18.12.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki owsiane) Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem, pomidor (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek
Herbata owocowa

Przekąska: Jabłko 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 30 g szczaw konserwowy (szczaw, sól), 30 g jaja kurze całe, 20 g marchew, 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), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Mix kasz: (15 g kasza bulgur (pszenica), 15 g kasza jęczmienna, pęczak, 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, Kasza kuskus (pszenica) 10 g)
Schab pieczony polany ciemnym sosem (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 5 g olej rzepakowy) **Surówka z buraczków z jabłkiem** (70 g burak, 28 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka pszenna z serem i papryką (40 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g papryka czerwona, 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1024 kcal

19.12.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ogórek, 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: Pomarańcza 50 g Marchew 30 g Woda

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną (180 ml woda, 30 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 **Filet z miruny smażony** (80 g miruna świeża, filety bez skóry (ryba), 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka pszenna, typ 450, 5 g mąka kukurydziana **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** (60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g Cukier) **Kompot**

Podwieczorek Koktajl bananowy na maślanie (120 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 50 g banan) **Bułka paryska z masłem i dżemem morelowym** (40 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 15 g dżem morelowy, niskosłodzony (morele, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy i cytryniany sodu), 4 g masło ekstra (z mleka)

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.