

16.06.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z szynką z kurczaka i pomidorem Sałata (40 g chleb Zakopiański(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z piersi kurczaka, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Marchewka 30 g Nektarynka 50 g Woda

Obiad: Zupa brokułowa (167 ml woda, 50 g brokuły, mrożone, 42 g marchew, 33 g pietruszka, korzeń, 30 g ziemniaki, 25 g seler korzeniowy, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny(semolina z pszenicy twardej, jaja), 15 g udo z kurczaka, 13 g por, 3 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Młode Ziemniaki 150 g **kotlet mielony z szynki wieprzowej** (50 g wieprzowina szynka surowa, 9 g jaja kurze całe, 6 g bułki pszenne wrocławskie(mąka pszenna, woda, mleko, drożdże, sól, cukier olej), 6 g bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże), 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula) **Buraczki duszone** (40 g burak, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (40 g ogórek, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka z pastą z sera żółtego i papryki (40 g bułka paryska (angielka)(mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 20 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g papryka czerwona, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g szczypiorek **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 985 kcal

17.06.2025 Wtorek

Śniadanie: Kulki czekoladowe na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane o smaku czekoladowym) **Kanapka z twarogiem i ogórkiem** (40 g chleb słoneczny (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Arbuz 50 g Papryka czerwona 30 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, 15 g kiełbasa śląska, 5 g olej rzepakowy, 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

Risotto z warzywami i kurczakiem (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 35 g ryż biały, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, seler, pietruszka, por), 10 g papryka czerwona, 9 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek) **Banan, Kompot**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z truskawkami (35 g mąka pszenna, typ 450, 8 g jaja kurze całe, 8 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią(cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.33 g drożdże piekarskie, prasowane) **Herbata owocowa**

Energia: 983 kcal

18.06.2025 Środa

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka (40 g chleb pasterski (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g jaja kurze całe, 10 g tuńczyk w sosie własnym(ryba), 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna **Herbata czarna z miodem i cytryną**

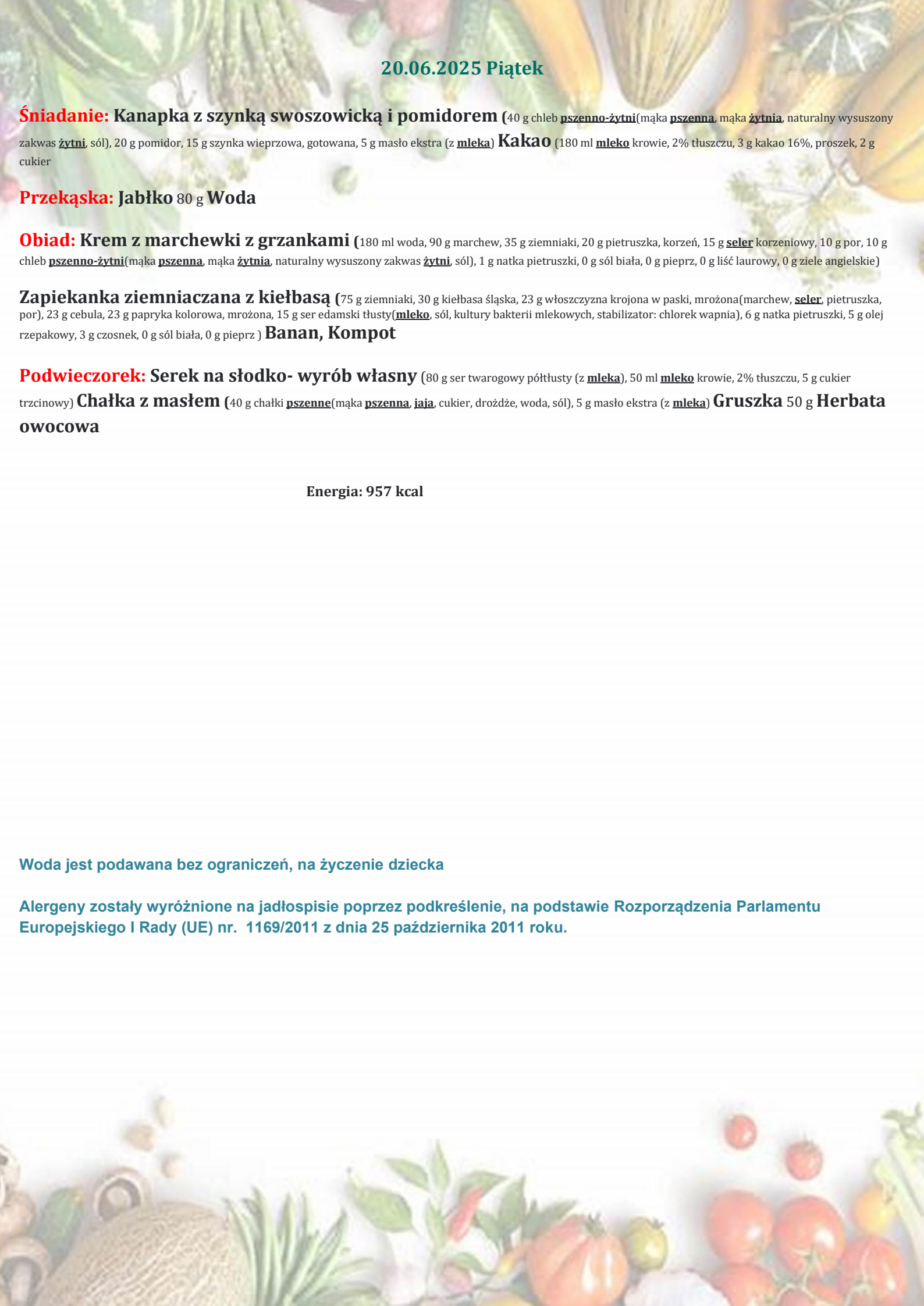
Przekąska: Gruszka 50g, Rzodkiewka 30g Woda

Obiad: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą (180 ml woda, 70 g kalafior, 25 g marchew, 20 g kasza bulgur(pszenica), 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 12 g śmietana 18% (z mleka), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pyzy z mięsem mrożone- wyrób własny (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, sól, nadzienie: mięso wieprzowe, mięso wołowe, cebula smażona (cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól), woda, warzywa (marchew, seler, por, korzeń pietruszki, pasternak), cebula, sól, czosnek, majeranek, pieprz czarny, papryka, koper, kurkuma **Surówka z marchewki i ananasem** (80 g marchew, 30 g ananas, plastry w syropie(ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy) **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy z kleksem jogurtowym- wyrób własny (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Chrupki kukurydziane, Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 856 kcal



20.06.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z szynką swoszowicką i pomidorem (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g pomidor, 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Przekąska: Jabłko 80 g Woda

Obiad: Krem z marchewki z grzankami (180 ml woda, 90 g marchew, 35 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą (75 g ziemniaki, 30 g kielbasa śląska, 23 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, seler, pietruszka, por), 23 g cebula, 23 g papryka kolorowa, mrożona, 15 g ser edamski tłusty(mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 6 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 3 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Banan, Kompot**

Podwieczorek: Serek na słodko- wyrób własny (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier trzcinowy) **Chałka z masłem** (40 g chałki pszenne(mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Gruszka 50 g Herbata owocowa**

Energia: 957 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.

