

19.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie Parówki z szynki(gorczyca), ketchup, 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) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Winogrona 50 g Marchewka 30g 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 majeranek)

Naleśniki z twarogiem i truskawkami 150g (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 33 g mąka pszenna, typ 450, 25 ml woda, 10 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)). **Banan** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Mus jabłkowy z kleksem z jogurta naturalnego- Wyrób własny 120 g Chrupki kukurydziane 30 g (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Herbata owocowa**

Energia: 1043 kcal

20.01.2026 Wtorek

Śniadanie: Kasza manna na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (pszenica) **Kanapka z serem i papryką** (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), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Ogórek 30g Mandarynki 50 g Woda

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g **Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym** (50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 12% (z mleka), 6 g koperek, 6 g jaja kurze całe, 5 g mąka pszenna, typ 450, 2 g cebula, 2 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) **Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy** (80 g kapusta pekińska, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 18 g papryka czerwona, 4 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z szynką wieprzową i rzodkiewką, sałata (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) **Herbata czarna z miodem i cytryną**, Jabłko 50 g

Energia: 920 kcal

21.01.2026 Środa

Śniadanie: Stół szwedzki (40 g chleb pełnoziarnisty z żyta, 10 g szynka delikatesowa z kurczaka, 10 g szynka wiejska, 5 g ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 5 g pomidorki koktajlowe, 5 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g ogórek, 5 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g pomidor, 5 g sałata, 5 g jaja kurze całe, 2 g szczypiorek) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Rzodkiewka 30g, melon 50g, woda

Obiad: Zupa krem "SHREK" na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (130 ml woda, (pszenica) 80 g groszek zielony, mrożony, 30 g cebula, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 5 g olej rzepakowy, 4 g cytryna, 3 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Mix kasz (15 g kasza bulgur (pszenica), 10 g kasza jęczmienna, pęczak, 10 g kasza jaglana, 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała) **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) **Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym** (80 g seler korzeniowy, 30 g jabłko, 20 g jogurt naturalny (z mleka), 8 g rodzynki, suszone) **Kompot**

Podwieczorek: Koktajl bananowo- truskawkowy na maślanec 120 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 20 g banan **Chałka z masłem** (40 g chałki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Energia: 1035 kcal

22.01.2026 Czwartek Poznajemy Kuchnie Chińską

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, jabłkiem i cynamonem (180 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały, Jabłko 20 g Cynamon 0 g) **bułeczka z twarogiem i miodem** (40 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) **Herbata owocowa**

Przekąska: Gruszka 50 g Kalarepa 30 g Świeży sok 150ml

Obiad: Zupa chińska z makaronem ryżowym (180 ml woda, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g makaron ryżowy, 15 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

Puree ziemniaczane (120 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z mleka), 2 ml mleko krowie, 2% tłuszczu) **Indyk w sosie słodko- kwaśnym** (60 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 34 g ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g papryka czerwona, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka pszenna, typ 450) **Surówka z marchewki i jabłka** (80 g marchew, 30 g jabłko) **Kompot**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z jabłkiem (40 g mąka pszenna, typ 450, 10 g olej rzepakowy, 8 g jaja kurze całe, 8 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 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: 1044 kcal

23.01.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i twarogiem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g tuńczyk w sosie własnym (ryba), 10 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna)

Przekąska: Jabłko 50 g Papryka czerwona 30 g Woda

Obiad Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem (156 ml woda, 38 g pomidory w puszcze krojone, 20 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), 16 g cebula, 10 g śmietana 12% (z mleka), 6 g pietruszka, korzeń, 6 g seler korzeniowy, 6 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą (120 g ziemniaki, 30 g kielbasa śląska, 18 g fasolka szparagowa, mrożona, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 10 g cebula, 10 g ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 10 g papryka kolorowa, mrożona, 6 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 3 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Banan 80 g Kompot**

Podwieczorek: Bułka pszenna z kielbaską drobiową, pomidor, sałata (30 g bułki kajzerki (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), 15 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Energia: 929 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.