

24.11.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Parówki z szynki(gorczyca) 40 g Kanapka z masłem papryką (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) Kawa zbożowa na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Marchew 30 g Mandarynki 50 g Woda

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (180 ml woda, 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kielbasa podwawelska, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g seler korzeniowy, 8 g por, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Makaron z sosem bolognese (60 g wieprzowina szynka surowa, 40 g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula **Jabłko 80 g Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z serem i pomidorem (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 pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**
Energia: 997 kcal

25.11.2025 Wtorek

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki jęczmienne) Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, pomidor (35 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 pomidor, 15 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek) **Herbata owocowa**

Przekąska: Jabłko 50 g Rzodkiewka 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 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 Filet z kurczaka panierowany (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)) **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy 120 g Chałka z serkiem śmietankowym (40 g chałki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól)) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1045 kcal

26.11.2025 Środa

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ogórek kiszony, 15 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kakao)

Przekąska: Pomarańcza 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Krem z brokuła z grzankami (150 ml woda, 80 g brokuły, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 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 kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony)

Kluski śląskie (100 g ziemniaki, 15 g skrobia ziemniaczana, 5 g jaja kurze całe, 0.15 g sól biała) **Gulasz drobiowy** (60 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 ml woda, 15 g marchew, 8 g śmietana 18% (z mleka), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 3 g mąka pszenna, typ 450, 3 g seler korzeniowy, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała **Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim** (80 g kapusta pekińska, 40 g marchew, 20 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 13 g kukurydza, mrożona, 3 g cebula, 3 g koperek) **Kompot**

Podwieczorek: Jogurt grecki z owocami i miodem (100 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 5 g miód pszczeli, Banan 20 g, Brzoskwinia w syropie 10 g Ananas 10 g **Bułka z masłem** (40 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata odcowa**

Energia: 985 kcal

27.11.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki ryżowe) **Kanapka z jajkiem i pomidorem** 40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka) Pomidor 20 g) **Herbata owocowa**

Przekąska: Gruszka 50 g Papryka czerwona 30 g świeży sok 150ml

Obiad: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 50 g kalafior, 30 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 12% (z mleka), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Mix Kasz (Kasza bulgur (pszenica) 10 g , Kasza gryczana 10 g , Kasza jaglana 10 g , Kasza jęczmienna, perłowa 10 g) **Polędwiczki wieprzowe pieczone w sosie własnym** (60 g wieprzowina polędwica, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy) **Buraczki na ciepło z chrzanem** (80 g burak, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g chrzan, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **kompot**

Podwieczorek: **Murzynek** (40 g mąka pszenna, typ 450, 12 g jaja kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 5 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 1 g kakao 16%, proszek, 0.25 g soda oczyszczona) **Banan, Herbata owocowa**

Energia: 1034 kcal

28.11.2025 Piątek

Śniadanie: **Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i ogórkiem kiszonym** (40 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Kalarepa 30 g Kaki 50 g Woda

Obiad **Krupnik z kaszą jęczmienną** (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 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 **Filet z miruny panierowany** (60 g miruna świeża, filety bez skóry (ryba), 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe, 5 g mąka pszenna, typ 450) **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora** (60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 32 g marchew, 8 g por, 5 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: **Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów** (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, 5 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 z miodem i cytryną, Jabłko**

Energia: 1001 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.