

## 31.03.2025 Poniedziałek

**Śniadanie:** Kanapka z serem żółtym i papryką, pomidorem i sałata (40 g chleb pszemno-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) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa(żyto, jęczmień))

**Przekąska:** Gruszka 50 g Marchewka słupki 30g Woda

**Obiad:** Zupa szczawiowa z makaronem i jajkiem (180 ml woda, 50 g szczaw konserwowy(szczaw, sól), 20 g marchew, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny(semolina z pszenicy twardej, jaja), 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), 10 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

**Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą** 120 g ziemniaki, 30 g kielbasa śląska, 20 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), 4 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Banan 50 g Kompot owocowy** 180ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy z kleksem jogurtowym- wyrób własny 120 g **Chałka z masłem** 40 g chałki pszemne(mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną** 180ml

Energia: 1000 kcal

## 01.04.2025 Wtorek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki owsiane) **Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, ogórkiem** (40 g chleb pszemno-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 zielony, 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 Krem "SHREK" z grzankami (150 ml woda, 15 g chleb pszenny(mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier) 50 g brokuły, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g groszek zielony, mrożony, 15 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g śmietana 18% (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)

**Ziemniaki 150 g Pieczeń rzymska drobiowa** (60 g mięso mielone wieprzowo- wołowe(mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), 20 g bułki pszemne zwykłe(mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g cebula, 10 g jaja kurze całe, 6 g olej rzepakowy)

**Mizeria z jogurtem naturalnym** (50 g ogórek, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Marchewka mini na parze** (50 g mini marchewki, masło) **Kompot owocowy** 180ml

**Podwieczorek:** Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką (30 g bułki kajzerki(mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 15 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g sałata) **Herbata truskawkowa** 180ml

Energia: 1014 kcal

## 02.04.2025 Środa

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

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

**Obiad:** Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym (180 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kielbasa biała parzona, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek(woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy)

**Placuszki z kurczaka i cukini** (50 g mięso z piersi kurozaka, bez skóry, 40 g cukinia, 30 g mąka pszenna, typ 450, 10 g jaja kurze całe, 10 g śmietana 18% (z mleka), 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Surówka z selera i jabłka ze śmietaną** (60 g seler korzeniowy, 33 g jabłko, 10 g śmietana 18% (z mleka), 4 g rodzynki, suszone) **Surówka z buraka, jabłka i cebuli** (50 g burak, 10 g jabłko, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy) **Kompot owocowy** 180ml

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa z brzoskwinią i jogurtem greckim (120 ml woda, 30 g brzoskwinia, 20 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury bakterii), 19 g galaretka owocowa, w proszku(cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne) **Wafle ryżowe** 30 g **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 977 kcal

## 03.04.2025 Czwartek

**Śniadanie:** Zupa mleczna z ryżem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały) **Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką** (40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g papryka czerwona, 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 0,2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata owocowa**

**Przekąska:** Ogórek słupek 30g **Pomarańcz** 50g **Woda**

**Obiad** Zupa koperkowa z makaronem (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g śmietana 18% (z mleka), 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

**Ziemniaki** 150 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) **Marchewka gotowana z masłem** (50 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (z mleka) **Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim** (50 g kapusta pekińska, 20 g marchew, 10 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury barterii), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek) **Kompot owocowy** 180ml

**Podwieczorek:** Pizza z szynką i serem mozzarella (40 g mąka pszenna, typ 450, 20 g szynka konserwowa(mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu), 15 g ser mozzarella(mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 10 ml woda, 10 g przecier pomidorowy, 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek) **Jabłko** 50g **Herbata z miodem i cytryną**

Energia: 1015 kcal

## 04.04.2025 Piątek

**Śniadanie:** Kanapka z pastą drobiowo- warzywną 70g  
Składniki: 40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 15 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g natka pietruszki **Herbata czarna z miodem i cytryną**

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

**Obiad:** Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron pszenny bezjajeczny(mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 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 **Ryba po grecku** (70 g dorsz, filety bez skóry(ryba), 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 g przecier pomidorowy, 15 g por, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 5 g mąka pszenna, typ 450, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka) **Trio na parze** (25 g brokuły, mrożone, 25 g kalafior, mrożony, 25 g marchew, mrożona) **Kompot owocowy** 180ml

**Podwieczorek** Serek śmietankowy (z mleka) 150g **Chrupki kukurydziane** 30 g **Jabłko** 50 g **Herbata owocowa**

Energia: 1033 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.