

08.12.2025 Poniedziałek

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

Przekąska: Mandarynki 50 g Papryka 30g 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 kielbasa śląska, 10 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

Kluski leniwe z masłem (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 40 g mąka pszenna, typ 450, 12 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała) **Surówka z marchewki i ananasem** (80 g marchew, 30 g ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 2 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy z kleksem jogurtowym- wyrób własny 120 g (Jabłko, Gruszka) **Kanapka z masłem** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Energia: 1026 kcal

09.12.2025 Wtorek

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały) **Kanapka z serkiem śmietankowym i kleksem dżemu** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), Dżem truskawkowy, niskosłodzony 5 g, 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Jabłko 50 g Ogórek 30 g Woda

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

Ziemniaki 150 g Pulpety z kurczaka w sosie pomidorowym (50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g jaja kurze całe, 5 g mąka pszenna, typ 450, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 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 z papryką i jabłkiem** (80 g kapusta pekińska, 11 g jabłko, 11 g papryka czerwona, 7 g papryka zielona, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

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

Energia: 941 kcal

10.12.2025 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 owocowa**

Przekąska: Pomarańcza 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Zupa ogórkowa (180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 40 g **Bitki schabowe w sosie własnym** (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450 **Buraczki duszone** (80 g burak, 5 g cebula, 2 g masło, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Jogurt grecki z miodem i owocami (120 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 20 g maliny, mrożone, 5 g miód pszczeli, Brzoskwinia 20 g , Banan 20 g) **Chrupki kukurydziane** 30 g **Herbata czarna z cytryną**

Energia: 947 kcal

11.12.2025 Czwartek

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (pszenica) Kanapka z pastą twarogowo-jajeczną, ogórek (40g 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 papryka czerwona, 15 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek) **Herbata owocowa**

Przekąska: Gruszka 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Sok świeży 150ml

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym (180 ml woda, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kielbasa biała parzona, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy)

Risotto z warzywami i kurczakiem (40 g ryż, 50 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 20g włoszczyzna paski, 11 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1.13 g czosnek)

Banan 80 g Kompot

Podwieczorek: Bułka z mozzarellą i pomidorem (35 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 20 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 3 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Energia: 1037 kcal

12.12.2025 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), 4 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna **Herbata czarna z miodem I cytryną**

Przekąsak: Banan 50 g Marchewka słupki 30g Woda

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (180 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g burak, 20 g marchew, 20 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

Racuchy z jabłkami- polewa truskawkowa (67 g jabłko, 42 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka pszenna, typ 450, 20 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pieczywa graham z kielbaską drobiową i rzodkiewką (40 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 20 g szynka z indyka, 20 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku**

Energia: 952 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.