

01.09.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z pieczywa graham z szynką z indyka i ogórkiem świeżym (40 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 20 g szynka z indyka, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka)) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

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 18% (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)

Kluski leniwe z masłem (50 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 g mąka pszenna, typ 450, 30 g ziemniaki, 25 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała) **Surówka z marchewki i brzoskwini** (80 g marchew, 24 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Kanapka z pastą z nasion słonecznika, pomidor (25 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**

Energia: 1029 kcal

02.09.2025 Wtorek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane) **Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem** (35 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g rzodkiewka, 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g szczypiorek) **Herbata owocowa** 180ml

Przekąska: Banan 50 g Marchewka słupek 30g Woda

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (180 ml woda, 80 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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 z koperkiem 150g **Filet z kurczaka panierowany** (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 7 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 25 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)) **Kompot owocowy** 180ml

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z truskawkami (40 g mąka pszenna, typ 450, 20 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 10 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g drożdże piekarskie, prasowane **Herbata owocowa**

Energia: 1037 kcal

03.09.2025 Środa

Śniadanie: Kanapka z serem żółtym 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)) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Brzoskwinia 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 80 g brokuły, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony)

Gulasz cielęcy z kaszą perłową (60 g cielęcina, udziec, 40 g kasza jęczmienna, perłowa, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 5 g cebula, 3 g mąka pszenna, typ 450, 3 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy) **Buraczki duszone** (80 g burak, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Pudding z kaszy mannej z polewą malinową (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g maliny, mrożone, 15 g kasza manna (pszenica), 4 g Cukier) **Chrupki kukurydziane** 30 g **Herbata owocowa** 180ml

Energia: 989 kcal

04.09.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane) Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem (35 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek) Herbata owocowa

Przekąska: Śliwki 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Woda

Obiad: Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem (180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) Ziemniaki 150 g Bitki schabowe w sosie własnym (65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450 Kapusta biała zasmażana z koperkiem (65 g kapusta biała, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek) Kompot owocowy

Podwieczorek: Kanapka z pieczywa graham z hummusem i natką pietruszki (40 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 16 g ciecierzycy konserwowa, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g natka pietruszki, 0 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz) Herbata czarna z miodem i cytryną

Energia: 944 kcal

05.09.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pieczywa graham z pastą z makreli i pomidorów (40 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 30 g makrele wędzona (ryba), 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g cebula) Herbata czarna z miodem i cytryną

Przekąska: Morele 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami (180 ml woda, 50 g ziemniaki, 20 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g udo z kurczaka, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) Spaghetti Bolognese (60 g wieprzowina szynka surowa, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula) Banan 80 g Kompot

Podwieczorek: Koktajl letni na jogurcie z brzoskwinią i truskawką (100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g banan, 10 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g truskawki) Chałka z masłem (40 g chałki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka))

Energia: 931 kcal

Woda jest podawana bez ograniczeń, na życzenie dziecka

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie, na podstawie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr. 1169/2011 z dnia 25 października 2011 roku.