

09.02.2026 Poniedziałek

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

Przekąska: Gruszka 50 g Marchew 30 g Woda

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 20 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 15 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 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, 12 g jaja kurze całe, 6 g koperek, 5 g śmietana 12% (z mleka), 3 g mąka pszenna, typ 450, 2 g cebula, 2 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g czosnek, 0 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) **Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami** (40 g kapusta czerwona, 40 g jabłko, 8 g cebula, 5 g rodzynki, suszone, 5 g olej rzepakowy, 1 g cytryna) **Kompot**

Podwieczorek: Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem (60 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g ryż biały, 30 g jabłko, 10 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g cukier, 0 g cynamon

Energia: 975 kcal

10.02.2026 Wtorek

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jęczmienne) **Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem I ogórkiem** (35 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek

Przekąska: Jabłko 50 g Papryka czerwona 30 g Woda

Obiad Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Makaron z sosem bolognese (50 g wieprzowina szynka surowa, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g cebula, 10 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g olej rzepakowy, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%) **Banan** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z truskawkami (40 g mąka pszenna, typ 450, 12 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 2 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.33 g drożdże piekarskie, prasowane) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1046 kcal

11.02.2026 Środa

Śniadanie: Kanapka z pieczywa graham z pasztetem drobiowym I ogórkiem kiszonym (40 g marchew, 40 g chleb pszenny graham (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże), 30 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 15 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 6 g cebula, 6 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Mandarynki 50 g Kalarepa 30 g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (180 ml woda, 80 g kalafior, 40 g ziemniaki, 25 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 12% (z mleka), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Mix kasz (10 g kasza bulgur (pszenica), 10 g kasza jęczmienna, pęczak, 10 g kasza gryczana, 10 g kasza jaglana, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała) **Schab z pieca polany ciemnym sosem** (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula) **Salata lodowa z rzodkiewką i jogurtem naturalnym** (80 g sałata, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g rzodkiewka) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka z serem żółtym i pomidorem (45 g bułki kajzerki (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem I cytryną, Jabłko** 50 g

Energia: 928 kcal

12.02.2026 Czwartek

TŁUSTY CZWARTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane) **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem, pomidor** (35 g chleb pszemno-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

Przekąska: Banan 50 g Ogórek 30 g Sok

Obiad: Krem z dyni i batatów z groszkiem z groszkiem ptysiowym (130 ml woda, 80 g dynia, 50 g bataty, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Bitki wołowe w sosie własnym** (50 g wołowina rostbief, 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 buraczków z jabłkiem** (70 g burak, 28 g jabłko, 4 g olej rzepakowy, 3 g cebula)

Podwieczorek: Pączek z lukrem i dżemem (pszenica, jajka, mleko) 40 g **Bawarka** (130 ml woda, 20 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 1 ml herbata czarna) **Jabłko** 50 g

Energia: 1040 kcal

13.02.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i twarogiem (40 g chleb pszemno-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), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna

Przekąska: Melon 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g 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 18% (z mleka), 10 g por, 8 g koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają seler), przyprawy i ekstrakty przypraw), 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Racuchy z jabłkami, sos truskawkowy na jogurcie (70 g jabłko, 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka pszenna, typ 450, 12 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g truskawki, mrożone, 2 g miód pszczełli)

Podwieczorek: Kanapka z szynką z indyka i pomidorem (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g pomidor, 20 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: 956 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.