

10.08.2026 Poniedziałek

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

Przekąska: Jabłko 50 g Woda

Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami (180 ml woda, 100 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, 2 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 pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula) **Kompot**

Podwieczorek: Ryż z jabłkiem i śmietaną (40 g ryż biały, 30 g truskawki, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g Cukier) **Herbata owocowa**

Energia: 900 kcal

11.08.2026 Wtorek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane **Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, papryka** 25 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 papryka czerwona, 15 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek

Przekąska: Brzoskwinia 50 g, Woda

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (40 g ogórek kiszony, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g śmietana 12% (z mleka), 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zraziki wieprzowe z kaszą perlową (60 g cielęcina, udziec, 40 g kasza jęczmienna, perlowa, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 4 g mąka kukurydziana, 4 g natka pietruszki) **Surówka z białej kapusty** (60 g kapusta biała, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 13 g marchew, 2 g koperek) **Kompot**

Podwieczorek: Mus jabłkowy- wyrób własny 120g polewa jogurtowa, Chrupki kukurydziane 30 g Herbata owocowa

Energia: 974 kcal

12.08.2026 Środa

Śniadanie: 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) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Nektarynki 50 g Woda

Obiad Zupa szczawiowa z ziemniakami (Składniki: 180 ml woda, 50 g szczaw konserwowy (szczaw, sól), 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ryż biały 40 g **Indyk w sosie słodko- kwaśnym** (65 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 34 g ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g papryka czerwona, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka pszenna, typ 450 **Surówka z marchewki i jabłka** 80g **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**

Energia: 928 kcal

13.08.2026 Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki owsiane) Kanapka z twarogiem i rzodkiewką (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka))

Przekąska: Jabłko 50g Woda

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (180 ml woda, 20 g marchew, 20 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 8 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 **Kotlet wieprzowy mielony** (50 g wieprzowina łopatka, 10 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 5 ml mleko krowie, 2% tłuszczu **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z dżemem truskawkowym (40g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Energia: 892 kcal

14.08.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z szynką z kurczaka i papryką (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z piersi kurczaka, 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: Borówka amerykańska 50 g Woda

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (167 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g fasola biała, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g kurczak, tuszka, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z twarogiem i śmietaną (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 40 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g śmietana 12% (z mleka), 5 g cukier **Jabłko** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g tuńczyk w sosie własnym (tuńczyk, sól), 10 g jajka, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna **Herbata owocowa**

Energia: 1036 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