

12.05.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym, sałata (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), Sałata, 20 g szynka z indyka, 20 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa(żyto, jęczmień))

Przekąska: Melon 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 80 g brokuły, 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 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)

Ziemniaki 150 g **Klopsy wieprzowe w sosie koperkowym** (60 g mięso z szynki, 40 ml woda, 8 g jaja kurze całe, 6 g koperek, 5 g bułki pszenne zwykłe(mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula, 3 g mąka pszenna, typ 450, 3 g olej rzepakowy), **Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami** (35 g kapusta czerwona, 15 g jabłko, 5 g cebula, 3 g rodzynki, suszone, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna) **Surówka z marchewki i brzoskwini** (50 g marchew, 15 g brzoskwinia w syropie(brzoskwini, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), **Kompot**

Podwieczorek: Bułka z serem żółtym i czerwoną papryką, sałata (40 g bułki kajzerki(mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 20 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), sałata 20g, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 934 kcal

13.05.2025 Wtorek

Śniadanie: Płatki czekoladowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki czekoladowe) **Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką** (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 15 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata owocowa**

Przekąska: Marchewka słupek 30g Winogrona 50 g Woda

Obiad: Krem z groszku na wywarze warzywnym z grzankami (139 ml woda, 70 g groszek zielony, mrożony, 49 g ziemniaki, 35 g marchew, 28 g pietruszka, korzeń, 21 g seler korzeniowy, 20 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 11 g por, 4 g cytryna, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Kasza perłowa 40g, **Gulasz cielęcy** (60 g cielęcina, udziec, 35 g kasza jęczmienna, perłowa, 13 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, seler, pietruszka, por), 4 g mąka kukurydziana, 4 g natka pietruszki) **Buraczki duszone** (40 g burak, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 2 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy** (34 g kapusta pekińska, 10 g papryka czerwona, 3 g kukurydza, mrożona, 3 g cebula, 2 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie (120 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 30 g banan, 20 truskawki) **Chałka z masłem** (35 g chałki pszenne(mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka))

Energia: 1029 kcal

14.05.2025 Środa

Śniadanie: Parówki z szynki(gorczyca) (woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe)Ketchup, Kanapka z masłem i pomidorem (40 g chleb pszenny(mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata z miodem i cytryną**

Przekąska: Jabłko 50 g Papryka czerwona 30 g Woda

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa(przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Pyzy z mięsem- wyrób własny 150 g (ciasto: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, woda, suszone ziemniaki, mąka pszenna, sól, nadzienie: mięso wieprzowe, mięso wołowe, cebula smażona (cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól), woda, warzywa (marchew, seler, por, korzeń pietruszki, pasternak), tłuszcz wieprzowy, cebula, błonnik pszenny, sól, czosnek, majeranek, pieprz czarny, papryka, koper, kurkuma) **Surówka z marchewki i jabłka** (80 g marchew, 60 g jabłko, 2 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Pudding z kaszą jaglaną i bananem (80 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g kasza jaglana, 30 g banan, 3 g cukier trzcinowy) **Herbata owocowa** 180 g **Chrupki kukurydziane** 20 g

Energia: 1034 kcal

15.05.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki jaglane) **Kanapka z serkiem śmietankowym i świeżym ogórkiem** (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g serek śmietankowy(serek śmietankowy, sól), 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Pomidorki koktajlowe 30 g Ananas 40 g Woda

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (180 ml woda, 42 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 12 g wieprzowina boczek bez kości, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g seler korzeniowy, 8 g por, 6 g kurczak, tuszka, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 40 g **Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach** (60 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa **Mizeria z jogurtem naturalnym** (40 g ogórek, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Surówka z buraczków z jabłkiem** (35 g burak, 14 g jabłko, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy z kleksem jogutrowym (banan, jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **weka z masłem** (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**,

Energia: 982 kcal

16.05.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i twarogiem, rzodkiewka (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), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Gruszka 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Zupa z botwinki z ziemniakami i koperkiem (180 ml woda, 35 g ziemniaki, 30 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), 8 g por, 35 g botwinka, 3 g koperek, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Risotto z warzywami i kurczakiem (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g ryż biały, 33 g marchew, 30 g papryka czerwona, 30 g papryka zielona, 30 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 6 g czosnek) **Banan 80 g Kompot**

Podwieczorek: 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) **Herbata owocowa**

Energia: 878 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.