

17.03.2025 Poniedziałek



Śniadanie: Kanapka z pasta z sera białego, ogórka, papryka (40 g chleb myślenicki (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g papryka czerwona, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz). **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Marchewka słupki 30g Mandarynki 70 g Woda

Obiad:Zupa ogórkowa z ryżem (180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g ryż biały, 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)

Ziemniaki 150 g **Klopsy w sosie pomidorowym** (50 g mięso wieprzowo-drobiowe, 40 ml woda, 4g przecier pomidorowy, 5 g bułki pszenne zwykłe(mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula) **Buraczki duszone** (40 g burak, 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz)

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy (40 g kapusta pekińska, 8 g papryka czerwona, 5 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy(groszek zielony, woda, sól), 5 g śmietana 18% (z mleka), 5 g kukurydza, konserwowa(kukurydza, woda, sól), 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczerek: Makaron z truskawkami i jogurtem greckim (50 g truskawki, mrożone, 10 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury bakterii), 20 g makaron pszenny bezjajeczny(mąka z pszenicy zwyczajnej), 6 g cukier, 1 g cytryna) **Herbata owocowa, ½ Jabłka**

Energia: 937 kcal

18.03.2025 Wtorek



Śniadanie: Kasza manna na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna(pszenica) **Kanapka z serem żółtym i zieloną sałatą, rzodkiewka** (40 g chleb Tygrys (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), rzodkiewka 20 g 20 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z mleka), 3g sałata **Herbata owocowa**

Przekąska: Kalarepa 50g Banan 50 g Woda

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami (180 ml woda, 70 g kalafior, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 7 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muskatołowa, 0 g tymianek)

Makaron z kurczakiem i warzywami (50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, seler, pietruszka, por), 20 g makaron pszenny jajeczny(mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g ser mozzarella(mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muskatołowa). **Kompot**

Podwieczerek: Mus owocowy- wyrób własny z kleksem jogurtowym (banan, jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 8 g) **Chałka z masłem** (40 g chałki pszenne(mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną.**

Energia: 990 kcal

19.03.2025 Środa



Śniadanie: Kanapka z pasta z kielbaski – wyrób własny, ogórek (40 g chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.), 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) Kielbasa podwawelska 20 g) **Kawa** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (pszenica))

Przekąska: Melon 70 g Papryka czerwona 30 g Woda

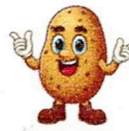
Obiad: Rosół drobiowo- wołowy z makaron (180 ml woda, 30 g marchew, 20 g makaron pszenny czterojajeczny(mąka z pszenicy, jaja), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina rozbratel, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g **Udko z kurczaka pieczone** 100g (60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy). **Mizeria z jogurtem naturalnym** 40g (50 g ogórek, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Surówka z czerwonej kapusty** 40g (50 g kapusta czerwona, 5 g papryka, 5g cebula). **Kompot**

Podwieczerek: Ciasto jogurtowe z truskawkami (30 g mąka pszenna, typ 450, 13 g jaja kurze całe, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią(cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.5 g proszek do pieczenia(substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.) **Jabłko** 50 g **Herbata owocowa**

Energia: 954 kcal

20.03.2025 Czwartek



Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane). Kanapka z pasta twarogową z szczypiorkiem, rzodkiewka (40g chleb pasterski(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) Rzodkiewka 20 g Ser twarogowy półtłusty (z mleka) 20 g) **Herbata owocowa**

Przekąska: Ogórek 30 g Jabłko 70 g Woda

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym (180 ml woda, 20 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 15 g makaron bezjajeczny z semoliny(semolina z pszenicy twardej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 8 g śmietana 18% (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek).

Kasza jęczmienna 40 g Gulasz wieprzowy (50 g wieprzowina łopatką, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy) **Surówka z białej kapusty, jabłkiem i marchewką** (40 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 5 g cebula) **Marchewka gotowana z masłem** (50 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (z mleka)). **Kompot**

Podwieczorek: Jogurt grecki z miodem, brzdawkinią (120 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury bakterii), 5 g miód pszczoły Brzoskwinia 20g)

Chrupki kukurydziane 20 g (mąka kukurydziana, woda), **Herbata owocowa**

Energia: 944 kcal

21.03.2025 Piątek



Śniadanie: Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (40 g chleb super-ziarno (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) szynka z kurczaka 20 g) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao)

Przekąska: Gruszka 70 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad: Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 80 g brokuły, 20 g marchew, 20 g makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany(semolina z pszenicy twardej), 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 Kotlet pieczony z dorsza (70 g dorsz (ryba), 8 g jaja kurze całe, 5 g bułki pszenne zwykłe(mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy) **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka** (50 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 28 g marchew, 5 g jabłko, 5 g olej rzepakowy) **Surówka z pomidora** (50 g pomidor, 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym (40 g bułka paryska (angielka)(mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony(truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z mleka) Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g **Jabłko** 50 g

Energia: 868 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.

