

19.05.2025 Poniedziałek

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

Przekąska: Truskawki 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kiełbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony)

Kluski leniwe z masłem (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 g mąka pszenna, typ 450, 20 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała)

Surówka z marchewki i ananasem (80 g marchew, 20 g ananas, plastry w syropie(ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy) **Kompot owocowy** (180 ml woda, 15 g mieszanka owocowa)

Podwieczorek: Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem (50 g jabłko, 30 g ryż biały, 18 ml woda, 15 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury bakterii), 4 g cukier, 0 g cynamon) **Herbata czarna z miodem i cytryną** (180 ml woda, 3 g miód, 2g cytryna, 1g herbata czarna) **Chrupki kukurydziane** 30 g (mąka kukurydziana, woda)

Energia: 988 kcal

20.05.2025 Wtorek

Śniadanie: Kasza manna na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna(pszenica) **Kanapka z twarogiem i rzodkiewką, szczypiorkiem** (40 g chleb słonecznikowy z ziarnami 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) **Herbata owocowa** (180 ml woda, 1 g herbata owocowa)

Przekąska: Banan 50 g Papryka czerwona 30 g Woda

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami (217 ml woda, 80 g kalafior, 50 g ziemniaki, 33 g marchew, 25 g pietruszka, korzeń, 25 g seler korzeniowy, 17 g por, 12 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muskatowa, 0 g tymianek)

Ziemniaki 150 g **Schab duszony w sosie własnym** (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 6 g olej rzepakowy, 6 g cebula) **Surówka Colesław** (49 g kapusta biała, 7 g marchew, 4 g cebula, 4 g jogurt naturalny (z mleka)) **Buraczki duszone** (40 g burak, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz)

Kompot owocowy (180 ml woda, 15 g mieszanka owocowa, mrożona)

Podwieczorek: Bułka grahamka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym Sałata (45 g bułki pszenne grahamki(mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ogórek, 20 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Energia: 944 kcal

21.05.2025 Środa

Śniadanie: Jajecznica na maselku (60 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kanapka z masłem i pomidorem** (40 g chleb Pasternski pszenny(mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Winogrona bez pestek 50 g Marchewka 30g Woda

Obiad: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 70 g kalafior, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 12 g śmietana 18% (z mleka), 8 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 kuskus(pszenica), 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała) **Paprykarz wołowy z**

warzywami (30 g papryka czerwona, 60 g wołowina połówkowa, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, seler, pietruszka, por), 10 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna typ 500, z witaminami, 2 g natka pietruszki) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (50 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora (50 g kapusta biała, 14 g marchew, 6 g por, 4 g olej rzepakowy) **Kompot owocowy** (180 ml woda, 15 g mieszanka owocowa)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (30 g mąka pszenna, typ 450, 20 g marchew, 12 g jaja kurze całe, 10 g cukier, 5 g olej rzepakowy) **Herbata owocowa**, **Jabłko** 50 g

Energia: 1003 kcal

22.05.2025 Czwartek

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały) Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem (40 g chleb super ziarno, pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek) **Herbata owocowa**

Przekąska: Melon 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Woda/ Sok 100%

Obiad: Zupa koperkowa z lanymi kluskami (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 9 g jaja kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Bitki z szynki wieprzowej w sosie pieczarkowym** (60 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim** (40 g kapusta pekińska, 24 g marchew, 16 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury bakterii), 6 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek) **Marchewka na ciepło** (50g marchewki, 2g masła) **Kompot owocowy** (180 ml woda, 15 g mieszanka owocowa)

Podwieczorek: Galaretka owocowa z brzoskwinia i jogurtem greckim (120 ml woda, 30 g brzoskwinia, 20 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury bakterii), 19 g galaretka owocowa, w proszku(cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne) **Ciasteczka owsiane z bananem** (19 g płatki owsiane, 9 g banan, 6 g masło ekstra (z mleka), 4 g cukier, 0.19 g soda oczyszczona) **Herbata czarna**

Energia: 913 kcal

23.05.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z serem i zieloną sałatą, papryka (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g sałata) **Herbata owocowa**

Przekąska: Ananas 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Zupa Grysikowa (180 ml woda, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Kasza manna, 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

Ziemniaki 150 g **Kotlet mielony z miruny panierowany** (60 g miruna, filety bez skóry(ryba), 20 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g szczypiorek, 5 g bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże), 5 g mąka pszenna, typ 450) **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka** (30 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 10 g jabłko, 2 g olej rzepakowy) **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot owocowy** (180 ml woda, 15 g mieszanka owocowa)

Podwieczorek: Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów (40 g chleb pszemno-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) **Jabłko** 50 g **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1002 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.