

24.03.2025 Poniedziałek



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

Przekąska: Mandarynki 50 g, Marchewka 30g Woda

Obiad: Zupa jarzynowa (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)

Spaghetti bolognese (60 g wieprzowina szynka surowa, 40 g makaron pszenny dwujajeczny(mąka z pszenicy, jaja), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ser edamski tusty(mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 8 g olej rzepakowy, 4 g cebu) **Banan, Kompot**

Podwieczorek: Pudding z kaszy manny z musem truskawkowym 150 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, 30 g banan, 15 g kasza manna(pszenica), 10 g miód pszczeli, 7 g Cukier) **Jabłko** 50g

Energia: 977 kcal

25.03.2025 Wtorek



Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (200ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20g makaron pszenny) **Kanapka z twarogiem i rzodkiewką** (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtusty (z mleka), 20 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Papryka czerwona 30 g , Kiwi 50 g , woda

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (180 ml woda, 40 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g szynka wiejska, 10 g kurczak, tuszka, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g seler korzeniowy, 8 g por, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ryż biały 40 g **Eskalopki z kurczaka** (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 0 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz)

Surówka z marchewki (50 g marchew, 10 g ananas, 10 g jabłko) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (50 g ogórek, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Granola z jogurtem naturalnym (100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g płatki owsiane, 9 g jabłko, 3 g miód pszczeli, 2 g orzechy włoskie, 2 g sezam, nasiona, 2 g rodzynki, suszone, 2 g żurawina suszona(zurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), 1 g olej rzepakowy, 1 g migdały, 1 g słonecznik, nasiona, 0.4 g cynamon, 0.1 g sól biała) **Herbata czarna z miodem i cytryną,**

Gruszka 50 g

Energia: 946 kcal

26.03.2025 Środa



Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka sałatą i pomidorem (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z mleka) Sałata 20 g, pomidork 20) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Pomidorki koktajlowe 30 g Pomarańcza 50 g Woda

Obiad: Krem z dyni i batatów z groszkiem ptysiowym (130 ml woda, 50 g dynia, 50 g bataty, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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, groszek ptysiowy 15g)

Mix Kasz (Kasza bulgur (pszenica) 10 g Kasza gryczana 10 g Kasza jaglana 10 g Kasza jęczmienna, pęczak 10 g) **Paprykarz cielęcy** (60 g cielęcina, udziec, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, seler, pietruszka, por), 10 g papryka czerwona, 4 g mąka pszenna, typ 450, 4 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki)

Fasolka szparagowa (50 g fasolka szparagowe, masło) **Surówka z buraka, jabłka i cebuli** (50 g burak, 10 g jabłko, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko) 60 g **Banan** 50 g **Herbata owocowa**

Energia: 1035 kcal

27.03.2025 Czwartek



Śniadanie: Płatki czekoladowe na mleku (200ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane) **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem i pomidorem** (40g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek) **Herbata czarna**

Przekąska: Kalarepa 30g **Mandarynki** 50 g

Obiad: **Zupa pomidorowa** (180 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 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

Ziemniaki 150 g **Bitki schabowe w sosie własnym** (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450 **Marchewka gotowana z masłem** (50 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (z mleka) **Surówka z kapusty włoskiej z marchewką i jabłkiem** (50 g kapusta włoska, 15 g marchew, 15 g jabłko, 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: **Racuchy z jabłkami, polewa jogurtowa** (50 g jabłko, 40 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka pszenna, typ 450, 10 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona, jogurt naturalny 2% 10g) **Winogrona** 30 g **Herbata owocowa**

Energia: 1031 kcal



28.03.2025 Piątek

Śniadanie: **Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka, papryka** (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g jaja kurze całe, 10 g tuńczyk w sosie własnym(ryba), 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: **Rzodkiewka** 30 g , **Gruszka** 50 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) **Kluski leniwe** (60 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 g mąka pszenna, typ 450, 40 g ziemniaki, 25 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała) **Banan** 50 g **Kompot**

Podwieczorek: **Kanapka z nutellą własnego wyrobu** (40 g chleb pszenny zwykły(mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 10 g awokado, 7 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g miód pszczelej, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g kakao 16%, proszek) **Jabłko** 50 g, **Herbata owocowa**

Energia: 984 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.

