

26.05.2025 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). **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kawa inka)

Przekąska: Ogórki 30g Gruszka 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 koperkowym** (50 g mięso wieprzowo-drobiowe, 40 ml woda, 4g koperek, 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 czerwonej, jabłka i rodzynek** (40 g kapusta czerwona, 2g rodzynek, 5g jabłko, woda, sól), 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Pudding z kaszą jaglaną z polewą malinową: (80 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g kasza jaglana, 30 g banan, 20g maliny, 3 g cukier trzcinowy) **Herbata owocowa, bez cukru** 180ml **Jabłko** 50 g

Energia: 937 kcal

27.05.2025 Wtorek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20g płatki kukurydziane) **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 półtłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z mleka), 3g sałata) **Herbata owocowa**

Przekąska: Marchewka 50g Banan 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 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 pszenno-żytni (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). **Banan, Kompot**

Podwieczorek: Piernik bez miodu- wyrób własny (20 g mąka pszenna, typ 450, 13 g jaja kurze całe, 1g kakao, 3ml mleko 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.) **Herbata czarna z miodem i cytryną, Jabłko**

Energia: 990 kcal

28.05.2025 Środa

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka sałatą i pomidorem (40 g chleb pszenno-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: Kalarepa 30 g Truskawki 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) **Cielęcina duszona w sosie własnym** (60 g pieczeń cielęca, 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 szparagowa, masło) **Surówka z buraka, jabłka i cebuli** (50 g burak, 10 g jabłko, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

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 rodzynek, suszone, 2 g żurawina suszona (żurawina, 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: 1035 kcal

29.05.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane, **Kanapka z serowo-jajeczna ze szczypiorkie, ogórek zielony** (40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 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 owocowa**

Przekąska: Rzodkiewka 50 g Winogrono 50 g Woda

Obiad: Zupa ziemniaczana (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kiełbasa domowa, 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż, Indyk z pieca (65 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 0g zioła prowansalskie, 3 g mąka pszenna, typ 450 **Surówka z kapusty pekińskiej**(40 g kapusta pekińska, 5g kukurydza, 10g jogurt naturalny (mleko) 10 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna **Marchewka gotowana z masłem** (50 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (z mleka) **Kompot owocowy**

Podwieczorek: Kanapka z szynką swoszowicką i ogórkiem kiszonym (40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z indyka, 20 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem I cytryną**

Energia: 1035 kcal

30.05.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z białym serem i szczypiorkiem, pomidor (40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser biały, 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: Melon 50 g Pomidorki koktailowe 30g Woda

Obiad Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 25 g makaron pszenny bezjajeczny(mąka z pszenicy zwyczajnej), 20 g marchew, 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g **Kotlet pieczony z dorsza** (80 g dorsz, 8 g jaja kurze całe, 5 g bułki pszenne zwykłe(mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka** (21 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 14 g jabłko, 11 g marchew, 2 g olej rzepakowy) **Surówka z pomidora** (38 g pomidor, 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula) **Kompot owocowy** 180ml

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: 947 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.