

30.06.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z serem żółtym i papryką i sałata (40 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa(żyto, jęczmień)

Przekąska: Jabłko 50 g Marchewka słupki 20g Woda

Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 20 g marchew, 15 g makaron pszenny bezjajeczny(mąka z pszenicy zwykłej), 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g zieleni angielskie)

Pierogi z mięsem 150 g (mąka pszenna, mięso wieprzowe, woda, marchewka, cebula, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, majeranek) **Surówka z marchewk** (80 g marchew, 1 g cytryna) **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy z kleksem śmietanowym, Chałka z masłem (35 g chałki pszenne(mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) jabłko, Gruszka) śmietana 12% mleko) **Herbata czarna**

Energia: 1027 kcal

01.07.2025 Wtorek

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały) **Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, papryka** (25 g chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g papryka czerwona, 15 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek) **Herbata owocowa**

Przekąska: Gruszka 50 g Rzodkiewka 30 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

Naleśniki z serem (ser twarogowy drobno mielony, woda, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, mleko 2%, cukier, sól) **Banan 80 g Kompot**

Podwieczorek: Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką (30 g bułki pszenne grahamki(mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 25 g papryka czerwona, 15 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g sałata) **Herbata owocowa**

Energia: 1033 kcal

02.07.2025 Środa

Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem (40 g chleb 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)

Przekąska: Papryka czerwona 30 g Arbuz 50 g Woda

Obiad: Zupa pomidorowa (180 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron dwujajeczny z semoliny(semolina z pszenicy twardej, jaja), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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 zieleni angielskie)

Ziemniaki, młode 150g **Filet z kurczaka panierowany** (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 7 g bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże), 5 g olej rzepakowy, 4 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Surówka z marchewki** (50 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna) **Kompot**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z truskawkami- Wyrób własny (40 g mąka pszenna, typ 450, 13 g jaja kurze całe, 13 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 13 g olej rzepakowy, 8 g cukier, 2 g cukier z prawdziwą wanilią(cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g drożdże piekarskie, prasowane) Truskawki 30 g) **Mleko**

Energia: 1027 kcal

03.07.2025 Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki owsiane) Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g papryka czerwona, 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 0.2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata owocowa**

Przekąska: Ogórek 30 g Brzoskwinia 50 g Woda

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g śmietana 18% (z mleka), 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Mix Kasz 40 g **Bitki wołowe w sosie własnym** (60 g pieczeń wołowa, 30 ml woda, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Marchewka gotowana z masłem** (50 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (z mleka) **Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim** (50 g kapusta pekińska, 20 g marchew, 10 g jogurt grecki(mleko, żywe kultury bakterii), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek) **Kompot**

Podwieczorek: Koktajl ze świeżych truskawek, chałka z masłem (60 g truskawki, 50 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g Cukier, 35g Makaron dwujajeczny z semoliny semolina z pszenicy twardej, jaja) **Herbata owocowa**

Energia: 1019 kcal

04.07.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą drobiowo- warzywną (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 15 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g natka pietruszki) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Kalarepa 30 g Truskawki 50 g Woda

Obiad: Zupa Brokułowa z makaronem (180 ml woda, 50g brokuł, 20 g marchew, 20 g makaron pszenny bezjajeczny(mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Ryba po grecku** (65 g dorsz świeży, filety bez skóry(ryba), 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 g przecier pomidorowy, 15 g por, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 5 g mąka pszenna, typ 450, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

Trio na parze 25 g brokuły, mrożone, 25 g kalafior, mrożony, 25 g marchew, mrożona) **Kompot**

Podwieczorek: Serek śmietankowy (mleko) 150 g Chrupki kukurydziane 30 g Jabłko 50 g **Herbata owocowa**

Energia: 1033 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.