

26.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z masłem, serem żółtym, ogórek zielony (40 g chleb pszenny(mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 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: Jabłko 50 g Marchew 30 g Woda

Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami (180 ml woda, 100 g ziemniaki, 30 g szczaw, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g mięso z ud karczaka, bez skóry, 10 g śmietana 18% (z mleka), 8 g por, 3 g koperek, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek)

Kluski leniwe z masłem (75 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 47 g mąka pszenna, typ 450, 23 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała)

Surówka z marchewki i brzoskwini (40 g marchew, 12 g brzoskwinia w syropie(brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pasta z humus i pomidorów (31 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 8 g przecier pomidorowy, 6 g humus, 4 g cebula, 4 g papryka czerwona, 4 g marchew, 4 g masło ekstra (z mleka), 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata owocowa**

Energia: 1031 kcal

27.01.2026 Wtorek

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki jaglane) **Kanapka z pastą jajeczną, szczypiorkiem, pomidor** (40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 20 g pomidor, 10 g ser gouda tłusty(mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek) **Herbata owocowa**

Przekąska: mandarynka 50 g papryka 30 g Woda

Obiad: Zupa jarzynowa (180 ml woda, 80 g zupa jarzynowa, mrożona(ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud karczaka, 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)

Gulasz cielęcy z kaszą perłową (60 g cielęcina, udziec, 40 g kasza gryczana, 18 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, seler, pietruszka, por), 5 g natka pietruszki, 3 g mąka pszenna, typ 450) **Surówka Colesław** (80 g kapusta biała, 7 g marchew, 4 g cebula, 4 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1 g cytryna, 0 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Makaron z truskawkami (60 g truskawki, 50 g jogurt naturalny (z mleka), 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g Cukier, 35g Makaron dwujajeczny z semoliny semolina z pszenicy twardej, jaja) **Herbata owocowa**

Energia: 1030 kcal

28.01.2026 Środa

Śniadanie: Jajecznica ze szczypiorkiem (70 g jaja kurze całe, 4 g szczypiorek, 4 g masło ekstra (z mleka) **Kanapka z masłem papryką i ogórkiem** 40 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna)

Przekąska: Kalarepa 30 g Banan 50 g Woda

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami (100 ml woda, 50 g kalafior, 40 g pietruszka, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g ziemniaki, 15 g seler korzeniowy, 10 g chleb pszemno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 8 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie Śmietana 12% (z mleka) 10g)

Ziemniaki 150 g **Schab pieczony podany z sosem własnym** (65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450) **Buraczki duszone** (40 g burak, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 2 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (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%).), marchewka 15 g) **Jabłko** 50 g , **Herbata owocowa**

Energia: 1026 kcal

29.01.2026 Czwartek

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej) Kanapka z twarogiem i rzodkiewką (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) Herbata owocowa

Przekąska: gruszka 50 g Pomidorek koktajlowy 30 g sok

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (180 ml woda, 84 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 4 g kurczak, tuszka, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 3 g wieprzowina żeberka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy)

Ryż, Indyk duszony w ziołach (75 ml woda, 50 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 40 g ryż biały, 25 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g jaja kurze całe, 13 g pomidory w puszcze krojone, 8 g mąka pszenna, typ 450, 3 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka, 0 g oregano suszone) **Marchewka gotowana z masłem** (40 g marchew, mrożona, 1 g masło ekstra (z mleka) **kompot**

Podwieczorek: Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem (32 g bułki pszenne grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 16 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 16 g pomidor, 4 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 992 kcal

30.01.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka 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) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g Cukier)

Przekąska: Melon 50 g Rzodkiewka 30 g Sok

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza jęczmienna, perłowa, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g **Kotlet z dorsza panierowany** (70 g dorsz świeży (ryba), 9 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 7 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe

Surówka z pora, marchewki i jabłka (24 g jabłko, 16 g por, 10 g marchew, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii))

Podwieczorek: Kanapka z nutellą wyrób własny (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), Awokado, 5 g masło ekstra (z mleka) **Jabłko** 50 g **Herbata czarna z cytryną**

Energia: 891 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.