

15.09.2025 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z szynką naturalną i papryką (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Przekąska: Śliwki 50 g Marchewka 30 g Woda

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 **Hamburgerki – specjalność szefa kuchni – wyrób własny** (Pieczony kotlet mielony) 60 g wieprzowina szynka surowa, 10 g olej rzepakowy, 9 g jaja kurze całe, 8 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 6 g bułki pszenne wrocławskie (mąka pszenna, woda, mleko, drożdże, sól, cukier olej), 4 g cebula) **Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym** (70 g seler korzeniowy, 20 g jabłko, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot owocowy** (150 ml woda, 15 g mieszanka owocowa)

Podwieczorek: Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem (35 g jabłko, 30 g ryż biały, 23 ml woda, 23 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 5 g cukier, 0 g cynamon) **Herbata malinowa, bez cukru**

Energia: 962 kcal

16.09.2025 Wtorek

Śniadanie: Kaszka kukurydziana na mleku (Kaszka kukurydziana 20 g Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 g **Kanapka z twarogiem i rzodkiewką, Ogórek** (35 g chleb pszemno-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)

Przekąska: Papryka czerwona 30 g Jabłko 50 g Woda

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (180 ml woda, 60 g kalafior, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Łazanki z białą kapustą i wieprzowym mięsem mielonym 60 g wołowina szponder, 40 g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 30 g kapusta biała, 10 g cebula, 9 g olej rzepakowy) **Jabłko** 50 g **Kompot owocowy** (150 ml woda, 15 g mieszanka owocowa)

Podwieczorek: Bułka grahamka z serem żółtym i pomidorem (40 g bułki pszenne grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną** (180 ml woda, 2 g miód, 1 ml herbata czarna)

Energia: 1046 kcal

17.09.2025 Środa

Śniadanie: Parówki z szynki(gorczyca) 40 g (woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe) **Ketchup** 10 g (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne) **Kanapka z masłem i pomidorem** (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: Kalarepa 30 g Brzoskwinia 50 g Woda

Obiad: Zupa ziemniaczana (180 ml woda, 60 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g udo z kurczaka, 10 g śmietana 12% (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

Naleśniki serem białym (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g mąka pszenna typ 500, z witaminami, 10 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy) **Surówka z marchewki i ananasem** (80 g marchew, 30 g ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), 2 g olej rzepakowy) **Kompot owocowy** (150 ml woda, 15 g mieszanka owocowa, mrożona)

Podwieczorek: Koktajl bananowy na maślanie (100 g maślanek spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 50 g banan) **Buleczki maślane** 30 g (mleko mąka pszenna, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, jaja)

Energia: 1038 kcal

18.09.2025 Czwartek

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami zbożowymi (pszenica, Mleko krowie, 2% tłuszczu) Kanapka z pasta z sera twarogowego i ogórka, papryka (35 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ogórek, 20 g ser twarogowy półtłusty (mleko), 5 g masło ekstra (z mleka) Herbata owocowa

Przekąska: Banan 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Krem z dyni i batatów (130 ml woda, 50 g dynia, 30 g bataty, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g śmietana 12% (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Kasza gryczana 40 g **Gulasz drobiowy** (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 3 g mąka pszenna, typ 450, 3 g seler korzeniowy, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała

Buraczki duszone (65 g burak, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 3 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Kompot owocowy** (150 ml woda, 15 g mieszanka owocowa)

Podwieczorek: Kanapka z nutellą własnego wyrobu (40 g chleb pszenno-żytni zwykły (mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 15 g awokado, 10 g banan, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g miód pszczeli, 1 g kakao 16%, proszek) **Herbata owocowa**, **Jabłko** 50 g

Energia: 1025 kcal

19.09.2025 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g szczypiorek) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Morele 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g naturalny Sok 100%

Obiad: Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (180 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 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

Ziemniaki 150 g **Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym** (70 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 10 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g jaja kurze całe, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g śmietana 18% (z mleka), 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka pszenna, typ 450, 1 g szczypiorek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (40 g jabłko, 30 g por, 10 g marchew, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii))

Podwieczorek: Pizza z szynką i serem mozzarella (40 g mąka pszenna, typ 450, 20 g szynka wieprzowa, 15 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 10 ml woda, 10 g przecier pomidorowy, 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 5 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek) **Jabłko** 50 g **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 968 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.