

Maj I

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-05-11
Posiłki	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny / PP**/ 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 10) 2. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 17) 3. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 15) 4. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 24) 5. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 23) 6. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 10) 7. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 16) 8. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	1263.38 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	70%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów:50%, białka:15%, tłuszczów:35%

2026-05-11 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Jajecznica duszona */z (30g) 4. Pomidor (10g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. mleko spożywcze 2%*(150g) 7. Jabłko*(30g)	1. Zupa krem brokułowa z grzankami (140g) 2. Spaghetti Carbonarra (150g) 3. kompot z owoców mieszanych Ż** (150g) 4. Woda niegazowana * (150g)	1. Koktajl z czarnych jagód *z (130g) 2. Palecznik kukurydziane (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-12 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb ziarnisty * (34g) 2. Masło ekstra (5g) 3. Parówki z indyka (30g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Mandarynki (30g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem (140g) 2. Kaszabulgur (100g) 3. Gulasz wolowy duszony */z (80g) 4. Buraczkiz chrzanem * (50g) 5. Kompot truskawkowy* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Ryżz jabłkami zapiekany (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-13 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb graham (54g) 2. Masło * (5g) 3. Szynek wieprzowa gotowana (25g) 4. Pomidor (5g) 5. herbata z cytryną*z (150g) 6. Bawarka* (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Banan(30g)	1. Zacierka na rosole **/z (140g) 2. Naleśniki z serem twarogowym *z (160g) 3. Woda niegazowana * (150g) 4. Kompot z wiśni (150g) 5. Mus owocowy* (100g)	1. Kisiel truskawkowy - wyrób własny* (100g) 2. Ciastka zbożowe* (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-14 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *z (25g) 4. kakao na mleku 2%* (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Kiwi (30g)	1. Zupa krupnik **/z (140g) 2. Warzywna patelnia * (100g) 3. Bryzol z indyka (80g) 4. Sałata zielona z sosem vinegret * (50g) 5. kompot z malin (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Kefir 2% tłuszczu (330g)	1. Drożdżówka ze śliwkami * - wyrób własny (40g) 2. Mleko spożywcze 2% tłuszczu (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-15 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. kaszajaglana na mleku z mussem jabłkowym*/z (120g) 2. Chleb żytni jasny (30g) 3. Masło * (5g) 4. Pastajajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem */z (30g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Ogórek (10g) 7. Herbata z cytryną * (150g) 8. Gruszka(30g)	1. Zupa kalafiorowa z makaronem **/z (140g) 2. Pulpety rybne w sosie koperkowym (80g) 3. Ziemniaki * (100g) 4. Marchewka z groszkiem duszona *z (50g) 5. Sok jabłkowy (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Jogurt truskawkowy - wyrób własny* z (120g) 2. Chrupki kukurydziane (5g) 3. Winogrona bezpestkowe (25g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-18 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kornełki (30g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (55g) 5. Kawa inka na mleku* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Winogrona bezpestkowe (30g)	1. Zupa cygańska** /z (140g) 2. Chleb wielozziarnisty (50g) 3. Pierogi leniwe z mussem truskawkowym (200g) 4. kompot z malin (150g) 5. Woda niegazowana * (150g)	1. Budyń o smaku waniliowym * - wyrób własny (100g) 2. Chrupki kukurydziane (5g) 3. Jabłko* (15g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-19 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kaszamanna na mleku */z (120g) 2. Chleb graham (34g) 3. Masło * (5g) 4. Szynek wieprzowa gotowana (30g) 5. Pomidor (10g) 6. Sałata (4g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Herbata z cytryną * (150g) 9. Jabłko*(30g)	1. Zupa z zielonego groszku z makaronem (140g) 2. Ziemniaki * (100g) 3. Kotlet schabowy panierowany * (80g) 4. Mizeria */z (50g) 5. kompot z owoców mieszanych Ż** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Sałatka owocowa */z 3 (100g) 2. Maca tradycyjna bez cukru (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-20 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pastaz białego sera z suszonymi pomidorami i bazylią (30g) 4. Ogórek (5g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Bawarka* (150g) 7. Gruszka(30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami # (140g) 2. Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym , mięsem i warzywami (160g) 3. Kompot truskawkowy* (150g) 4. Woda niegazowana * (150g) 5. Skyr naturalny* (330g)	1. Biszkopt z mussem jabłkowym- wyrób własny (40g) 2. Sok multiwitamina (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-21 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło ekstra (5g) 3. Ser żłoty Mazur Mlekoop (30g) 4. Pomidor (10g) 5. kakao na mleku 2%*(120g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Banan(30g)	1. Rosół makaronem **/z (140g) 2. Kaszajecznienna z kurczakiem i warzywami (240g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem.*/z (50g) 4. Sok multiwitamina (150g) 5. Woda niegazowana * (150g)	1. Jogurt truskawkowy - wyrób własny* z (120g) 2. kraszki kukurydziane - naturalne (5g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-05-22 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. płatki gryczane na mleku z mussem jabłkowym*/z (120g) 2. Chleb pszenno-żytni (54g) 3. Masło * (5g) 4. Pastajajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem */z (30g) 5. Pomidor (8g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Herbata z cytryną * (150g)	1. Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiowym **/z (140g) 2. Miruna filety panierowane smażone* (80g) 3. Ziemniaki * (100g) 4. Fasolka szparagowa duszona * (50g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Kompot z czarnej porzeczki */z (150g)	1. Kluski na parze z nadzieniem * (40g) 2. Sok jabłkowy (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------