

Czerwiec

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-06-08
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:	1263.38Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	61%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów:59%, białka:15%, tłuszczów:25%

2026-06-08 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb graham (54g) 2. Masło * (5g) 3. Szynek wieprzowy gotowany (30g) 4. Ogórek (5g) 5. Kakao naturalne na mleku 2% sp (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Winogrona (30g)	1. Zupa wiosenna z makaronem niezabielana (140g) 2. Pierogi ruskie * / wyrób gotowy/ (180g) 3. Sok jabłkowy (150g) 4. Woda niegazowana * (150g)	1. Drożdżówka z wiśnią * - wyrób własny (40g) 2. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-09 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (34g) 2. Masło * (5g) 3. Pastajajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem */z (25g) 4. Pomidor (5g) 5. kaszajaglana na mleku z rodzynkami */z (120g) 6. herbata z cytryną*z (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Jabłko* (30g)	1. Zupa krupnik **/z (140g) 2. Mięso z podudzia kurczaka (80g) 3. Ryż z warzywami* (100g) 4. Sałata zielona z sosem vinegret * (50g) 5. kompot z owoców mieszanychZ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Zapiekanka z szynką i serem* (60g) 2. Ketchup łagodny Pudliszki (2g) 3. kompot z owoców mieszanychZ** (150g)

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

2026-06-10 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb wielozłazmisty (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kielbasaparówkowa (50g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 5. herbata z cytryną*z (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Ogórek (30g)	1. Kaszama na rosolo**/z (140g) 2. Fasolkapo bretońsku * (150g) 3. Chleb graham (30g) 4. Sok multiwitamina (150g) 5. Woda niegazowana * (150g)	1. Jogurt truskawkowy - wyrób własny* z (120g) 2. Chrupki kukurydziane (6g) 3. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-11 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pastaz makreli z serem twarogowym (20g) 4. Pomidor (5g) 5. Rzodkiewka (5g) 6. Herbata z cytryną * (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Banan(30g)	1. Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem **/z (140g) 2. Schabduzony w sosie własnym * (90g) 3. Kluski śląskie * (120g) 4. Buraczki chrzanem * (50g) 5. kompot z owoców mieszanychZ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Kisiel jabłkowy - wyrób własny * (120g) 2. Ciastkazbożowe* (6g) 3. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-12 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/z (140g) 2. Chleb żytni jasny(34g) 3. Masło * (5g) 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (8g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Arbus (30g)	1. Zupa brokułowa z makaronem**/z (140g) 2. Miruna filety panierowane smażone * (90g) 3. ziemniaki * (100g) 4. Surówka z kapusty kiszzonej * z (50g) 5. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą (150g)	1. Ciasto marchewkowe * (50g) 2. herbata z cytryną*z (150g)

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

2026-06-15 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Jajecznica duszona */z (50g) 4. Rzodkiewka (5g) 5. herbata z cytryną*z (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Winogrona (30g)	1. Zupa kalafiorowa z makaronem **/z (140g) 2. Pierogi leniwe z mussem truskawkowym (180g) 3. Woda niegazowana * (150g)	1. Kaszama na mleku z mussem malinowym (130g) 2. Pałeczki kukurydziane (6g) 3. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-16 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb graham (54g) 2. Masło * (5g) 3. kurczak parzony (30g) 4. Pomidor (5g) 5. Bawarka* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Marchew (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabielana (140g) 2. Spaghetti z mięsa mieszanego Sp (180g) 3. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą (150g)	1. Biszkopt z mussem jabłkowym- wyrób własny (40g) 2. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-17 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pastaz tuńczyka i jajek */z (30g) 4. Kawainka na mleku* (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Ogórek (20g) 7. Kiwi (30g)	1. Rosół z makaronem **/z (140g) 2. Eskalopki drobiowe * (90g) 3. ziemniaki * (100g) 4. Mizeria */z (50g) 5. kompot z owoców mieszanychZ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Sałatka owocowa z bitą śmietaną* (90g) 2. Podpiomyki bez dodatku cukru Kupiec (6g)

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

2026-06-18 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb wielozłazmisty (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kometki (30g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 5. płatki gryczane na mleku (120g) 6. herbata z cytryną*z (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Ogórek (30g)	1. Zupa krem z marchwi z groszkiem płysowym **/z (140g) 2. Bitki wołowe duszone w sosie własnym** (90g) 3. Kaszagryczano-jęczmienna*/z (100g) 4. Surówka z ogórków kiszzonych */z (150g) 5. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą (150g)	1. Budyń o smaku waniliowym *- wyrób własny (100g) 2. Biszkopty okrągłe (6g) 3. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-19 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb graham (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pasztetowa aa (20g) 4. Pomidor (10g) 5. Kakao naturalne na mleku 2% sp (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Jabłko* (30g)	1. Zupa grochowa z boczkiem i grzankami. sp. (120g) 2. Pulpety rybno-ryżowe w sosie pomidorowym * (180g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */z (50g) 4. Sok multiwitamina (150g) 5. Woda niegazowana * (150g)	1. Rogaliki drożdżowe z marmoladą (30g) 2. herbata z cytryną*z (150g)

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