

CZERWIEC

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-06-22
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:	65%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów:25%

2026-06-22 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/z (130g) 2. Chleb pszenno-żytni (34g) 3. Masło * (5g) 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (10g) 5. herbata z cytryną*z (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Jabłko* (30g)	1. Zupa krupnik niezabielany (130g) 2. Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym (160g) 3. kompot z owoców mieszanychZ** (150g) 4. Woda niegazowana * (150g)	1. Bułeczka z sałatą i szynką z kurczaka (45g) 2. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-23 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb wieloziarnisty (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kornełki (34g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 5. kakao na mleku 2%* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Gruszka(30g)	1. Zupa ziemniaczana tradycyjna * (130g) 2. Kaszagryczano-jęczmienna*/z (100g) 3. Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym */z (90g) 4. Surówka z białej kapusty z marchwią i majonezem A (50g) 5. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą (150g)	1. Kluski na parze z nadzieniem * (40g) 2. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-24 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb graham (34g) 2. Masło * (5g) 3. Pastaz wędliny i jajka*/z (25g) 4. Ogórek kiszony (5g) 5. Kawainka na mleku* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Arbuz (30g)	1. Barszcz czerwony klarowny z uszkami **/z (130g) 2. Ryż biały (50g) 3. Ryż brązowy (50g) 4. Potrawka z kurczaka* (90g) 5. Surówka z marchwi z rodzynekami (50g) 6. Sok jabłkowy (150g) 7. Woda niegazowana * (150g)	1. Kisiel jabłkowy - wyrób własny * (120g) 2. Chrupki kukurydziane (6g)

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

2026-06-25 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Ruzczak parzony (25g) 4. Rządkiwka (20g) 5. Bawarka* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Marchew (30g)	1. Kaszama na rosale**/z (130g) 2. Ziemniaki * (100g) 3. Kotlet schabowy panierowany * (90g) 4. Kapusta zasmażana(50g) 5. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą (150g)	1. Ryż z jabłkami */z (50g)

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

2026-06-26 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Ogórek (10g) 4. Pasztet z mięsa mieszanego bez pieczenia (30g) 5. herbata z cytryną*z (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Truskawki(30g)	1. Zupa rybna **/z (130g) 2. Pierogi ruskie * / wyrób gotowy/ (150g) 3. Sok jabłkowy (150g) 4. Woda niegazowana * (150g)	1. Ciasto drożdżowe (40g) 2. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-29 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki owsiane na mleku (120g) 2. Chleb pszenno-żytni (54g) 3. Masło * (5g) 4. Miód pszczelisz (5g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Herbata z cytryną * (150g) 7. Marchew (30g)	1. Żurek z kielbasą i chlebem**/ (130g) 2. pierogi leniwe * - wyrób gotowy (160g) 3. Surówka z marchwi i jabłek * (50g) 4. kompot z owoców mieszanychZ** (150g) 5. Woda niegazowana * (150g)	1. Zapiekanka z szynką i serem* (40g) 2. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-06-30 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kielbasa parówkowa (40g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 5. Bawarka* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Ogórek (30g)	1. Zupa fasolowa z makaronem* (130g) 2. mięso z ud kurczaka bez skóry i kości z przyprawami duszone * z (90g) 3. Ryż mieszaany 2016 (100g) 4. Sałata zielona z sosem jogurtowym **/Z (50g) 5. Sok jabłkowy (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Jogurt naturalny z bananem- wyrób własny * (120g) 2. Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec (6g) 3. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-07-01 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb graham (34g) 2. Makrela w sosie pomidorowym (20g) 3. Masło * (5g) 4. herbata z cytryną*z (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Truskawki(30g)	1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ryżem * (130g) 2. Spaghetti Carbonarra (150g) 3. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą (150g)	1. Placuszki drożdżowe z sosem pomidorowym i serem (40g) 2. Herbata z cytryną * (150g)

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

2026-07-02 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb ziarnisty * (54g) 2. Szynka wędzona gotowana (20g) 3. Rządkiwka (10g) 4. Sałata (10g) 5. Kakao naturalne na mleku 2% sp (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Winogrona (30g)	1. Zacierka na rosale **/z (130g) 2. Gulasz wołowy duszony */z (90g) 3. Kluski śląskie*- wyrób gotowy (100g) 4. Surówka z kapusty czerwonej */z (50g) 5. kompot z owoców mieszanychZ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Sałata owocowa */z 3 (100g) 2. Paleczki kukurydziane (6g) 3. Woda niegazowana * (150g)

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

2026-07-03 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Pastajajeczna*/z (25g) 3. Pomidor (5g) 4. herbata z cytryną*z (150g) 5. Woda niegazowana * (150g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 2016 (130g) 2. Miruna filety panierowane smażone * z (80g) 3. Ziemniaki * (100g) 4. Surówka z kapusty kiszzonej * z (50g) 5. kompot z owoców mieszanychZ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Knedle ze śliwkami * (80g) 2. Woda niegazowana * (150g)

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