

**JADŁOSPIS MIESIĘCZNY DLA  
DZIECI PRZEDSZKOLNYCH  
W WIEKU OD 2,5-6 LAT  
OBEJMUJĄCY ŚNIADANIA,  
II ŚNIADANIA  
I PODWIECZORKI**

## ZESTAW 1

### PONIEDZIAŁEK

<b>I śniadanie: JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI, HERBATA MIĘTOWA</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Truskawka mrożona	120g (1sztuka)	116,4	
2. Płatki jaglane	46g (3,5 łyżki)	160,1	
<b>Napój:</b> herbatka miętowa (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 276,5 kcal

<b>II śniadanie: BRUSCHETTA</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Pomidor	40g (2 plastry)	7,6	
2. Chleb graham	30g (1 kromka)	69,3	
3. Masło	3g (2/3 łyżeczki)	22,4	
4. Bazylia świeża	1g (1 listek)	0,2	
5. Olej rzepakowy	1g (1/5 łyżeczki)	9	
			<b>SUMA:</b> 108,6 kcal

<b>Podwieczorek: CHLEB CHRUPKI Z DŻEMEM BEZ CUKRU</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chlebek chrupki	20 g( 2 szt)	77,4	
2. Dżem truskawkowy 100 %	30 g( 2 łyżeczki)	42,6	
			<b>SUMA:</b> 120 kcal

**WTOREK**

<b>I śniadanie: KANAPKA Z SZYNKĄ Z PIERSI KURCZAKA , POMIDOREM i RZODKIEWKĄ , KAKAO NATURALNE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Masło	15g (3 łyżeczki)	112,2	
2. Chleb graham/chleb baltanowski	45g (2 kromki)	138,6	
3. Pomidor	20g (2 plastry)	7,6	
4. Szynka z piersi kurczaka	30g (2 plastry)	28,8	
5. Rzodkiewka	15 g( 1 szt)	3	
<b>Napój:</b> kakao naturalne z odrobiną miodu lipowego	250ml (1 szklanka)	55	
			<b>SUMA:</b> 345,2 kcal

<b>II śniadanie: BUDYŃ CZEKOLADOWY, PODPŁOMYKI BEZ CUKRU</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Budyń czekoladowy	100ml	110	
2. Podpłomyk	10g (1 sztuka)	38,7	
			<b>SUMA:</b> 148,7 kcal

<b>Podwieczorek: BANAN</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Banan	120 g( 1 szt)	102,2	
			<b>SUMA:</b> 102,2 kcal

## ŚRODA

<b>I śniadanie: BUŁKA Z SEREM KANAPKOWYM BIAŁYM I SZCZYPIORKIEM, POMIDORKI DAKTYLOWE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Bułka pszenno-żytnia	70g (1 sztuka)	200,2	
2. Szczypiorek	5g (1 łyżeczka)	1,8	
3. Ser kanapkowy naturalny	60 g (1,5 łyżki)	59,2	
4. Masło	8 g (1,5 łyżeczki)	59,8	
5. Pomidorki daktylowe	40 g (2 szt)	8	
<b>Napój:</b> Kawa zbożowa z mlekiem	250ml (1 szklanka)	55	
			<b>SUMA:</b> 384 kcal

<b>II śniadanie: WINOGRONO BIAŁE, PIRAMIDKI JAGLANO-KUKURYDZIANE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Winogrono białe	100 g	71	
2. Piramidki jaglano-kukurydziane	10 g	44	
			<b>SUMA:</b> 115 kcal

<b>Podwieczorek: CHLEB TOSTOWY Z MIODEM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb tostowy	30 g (1 sztuka)	90 kcal	
2. Miód	12 g (1 łyżeczka)	39 kcal	
			<b>SUMA:</b> 129 kcal

**CZWARTEK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM, OGÓRKIEM I PAPRYKĄ</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb pełnoziarnisty	60g (2 kromki)	138,6	
2. Ogórek świeży	60 g(10 plasterków)	9	
3. Ser gouda	30g( 2 plasterki)	95,4	
4. Masło	15 g( 3 łyżeczki)	112,2	
5. Papryka			
<b>Napój:</b> Herbatka żurawinowa (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 355,2 kcal

<b>II śniadanie: GALARETKA Z OWOCAMI</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Galaretka malinowa	150g	70	
2. Maliny	40g	38,8	
			<b>SUMA:</b> 108,8 kcal

<b>Podwieczorek: JABŁKO, HERBATNIK</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jabłko	140 g	75	
2. Herbatnik	10g (1sztuka )	38,7	
			<b>SUMA:</b> 113,7 kcal

**PIĄTEK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z PASTĄ RYBNĄ I OGÓRKIEM KISZONYM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb pełnoziarnisty	60g (2 kromki)	144,6	
2. Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)	57	
3. Jaja kurze (gotowane)	50g (1 sztuka)	77,5	
4. Jogurt grecki	40g (2 łyżki)	40,8	
5. Ogórki kiszane	30g (1/2 sztuki)	3,3	
6. Kukurydza konserwowa	8g (1/2 łyżki)	8,7	
7. Masło	5g (1 łyżeczka)	37,4	
<b>Napój:</b> Herbatka z czarnej porzeczki (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 369,3 kcal

**II śniadanie: ZAJĘCIA MASTER SZEFA**

<b>Podwieczorek: KISIEL OWOCOWY Z TARTYM JABŁKIEM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Kisiel owocowy	150 g	97,5	
2. Jabłko	37 g	18,7	
			<b>SUMA:</b> 116,2 kcal

## ZESTAW 2

### PONIEDZIAŁEK

I śniadanie: PŁATKI PEŁNOZIARNISTE Z MLEKIEM i ŻURAWINĄ			
Produkty	Ilość/1os.	Kcal/1os.	
1. Mleko spożywcze 3,2%	200ml (0,8 szklanki)	122	
2. Płatki Pełnoziarniste	60g( 6 łyżek)	204	
3. Żurawina	250ml (1 szklanka)	-	
<b>Napój:</b> Herbatka żurawinowa (bez sztucznych barwników i aromatów)			
			<b>SUMA:</b> 326 kcal

II śniadanie: CHAŁKA Z DŻEMEM 100 % LUB MIODEM			
Produkty	Ilość/1os.	Kcal/1os.	
1. chałka	60 g (1/4 sztuki)	120	
2. dżem	15 (1 łyżeczka)	20	
truskawkowy 100%	12g ( 1 łyżeczka)	39	
3. miód			
			<b>SUMA:</b> 145 kcal

II śniadanie: KANAPKA Z SZYNKĄ Z PIERSI Z KURCZAKA, SAŁATĄ I POMIDOREM			
Produkty	Ilość/1os.	Kcal/1os.	
1. Chleb baltanowski	30 g( 1 kromka)	69,3	
	15 g( 1 plaster)	14,4	
2. Szynka z piersi z kurczaka	5 g( 1 łyżeczka)	37,4	
	20g( 1 liść)	2,8	
3. Masło	20g( 1 plasterek)	3,8	
4. Sałata			
5. Pomidor			
			<b>SUMA:</b> 127,7 kcal

**WTOREK****I śniadanie: JAJECZNICA Z SZYNKĄ NA MASŁE ZE SZCZYPIORKIEM, KANAPKA Z MASŁEM POMIDOR KOKTAJLOWY, HERBATA ROIBOSS Z MIODEM I CYTRYNĄ**

<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jaja kurze całe	1 sztuka	78,4	
2. Szczypiorek	5g (1 łyżeczka)	1,8	
3. Masło	15g (3 łyżeczki)	112,2	
4. Chleb graham	45g (1,5 kromki)	104	
5. Pomidor koktajlowy	20g (1 szt)	2,8	
6. Szynka	1 plaster		
<b>Napój:</b> herbata roiboss z cytryną i miodem	250ml (1 szklanka)	20	
			<b>SUMA:</b> 319,2 kcal

**II śniadanie: ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY/MULTIWITAMINA, BABKA PIASKOWA**

<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1.Sok marchwiowy/multiwitamina	150ml	45	
2.Babka piaskowa	30 g	100	
			<b>SUMA:</b> 145 kcal

**Podwieczorek: JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE**

<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jabłko	150 g (1 sztuka)	75,4	
2. Chrupki kukurydziane	10 g	44	
			<b>SUMA:</b> 119,4 kcal



## ŚRODA

<b>I śniadanie: KANAPKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM, KIEŁBASKA NA CIEPŁO Z KETCHUPEM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb baltanowski	60g (2 kromki)	152,2	
4. Ogórek zielony	30g (6 plasterków)	4,5	
5. Kiełbasa delikatesowa	50 g (1 sztuka)	150,6	
6. Masło	5g (1 łyżeczka)	37,4	
7. Ketchup	5 g(1 łyżeczka)	21,2	
<b>Napój:</b> Herbata czarna z cytryną	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 365,9 kcal

<b>II śniadanie: DESER JOGURTOWY Z MALINAMI I NASIONAMI SŁONECZNIKA</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Owoce mrożone	30 g( 1 garść)	25	
2. Jogurt grecki	140g (7 łyżek)	84	
3. Słonecznik tuskany	5g	25	
			<b>SUMA:</b> 134 kcal

<b>Podwieczorek: CHLEBEK PSZENNY Z POWIDŁAMI</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1.Chleb pszenny(kawiorek)	25 g( 1 kromka)	65	
2.Powidła śliwkowe	12 g( 1 łyżeczki)	26	
3.masło	5 g( 1 łyżeczka)	37,4	
			<b>SUMA:</b> 128,4 kcal

**CZWARTEK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z TWAROGIEM I PAPRYKĄ</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Masło	15g (3 łyżeczki)	112,2	
2. Papryka czerwona	60g (0,4 sztuki)	19,2	
3. Ser twarogowy półtłusty	60g (2 łyżki)	79,2	
5. Chleb pełnoziarnisty	60g (2 kromki)	144,6	
<b>Napój:</b> Herbatka miętowa (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 355,2 kcal

<b>II śniadanie: KASZKA MANNA Z MALINAMI( MROŻONYMI), WINOGRONO BEZPESTKOWE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1.Kaszka manna	100g	88	
2. Maliny	30g	16	
3. Winogrono	50g	35	
			<b>SUMA:</b> 139 kcal

<b>Podwieczorek: BANAN</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1.Banan	120 g( 1 szt)	102,2	
			<b>SUMA:</b> 102,2 kcal

**PIĄTEK**

<b>I śniadanie: KAJZERKA Z WARZYWAMI</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Kajzerka	70g (1 sztuka)	200,2	
2. Papryka czerwona	30g (1/5 sztuki)	9,6	
3. Sałata lodowa			
4. Ogórek zielony	20g (1 liść)	2,8	
7. Masło	30g (6 plasterków)	4,5	
	10g (2 łyżeczki)	74,8	
<b>Napój:</b> Kawa zbożowa z mlekiem	250ml (1 szklanka)	55	
			<b>SUMA:</b> 346,9 kcal

<b>II śniadanie: ZAJĘCIA MASTER SZEŃ</b>
--

<b>Podwieczorek: MORELE( owoc sezonowy), RURKI SUCHE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Morela	100 g	55	
2. Rurki suche	12 g( 3 sztuki)	45	
			<b>SUMA:</b> 100 kcal

### ZESTAW 3

#### PONIEDZIAŁEK

<b>I śniadanie: GRANOLA NATURALNA Z MLEKIEM I SUSZONĄ MORELĄ</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Mleko spożywcze 3/2%	220ml (niecała 1 szklanka)	134,2	
2. Granola	50g	200,6	
3. Suszona morela	10g	30	
<b>Napój:</b> Herbatka z czarnej porzeczki (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 364,8 kcal

<b>II śniadanie: TOST Z SEREM I POMIDOREM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb tostowy pełnoziarnisty	30g (1 kromka)	76,2	
2. Pomidor	20g (1 plaster)	3,8	
3. Ser gouda	8g (1/2 plastra)	25,4	
4. Masło	3g (2/3 łyżeczki)	22,4	
			<b>SUMA:</b> 127,9 kcal

<b>Podwieczorek: BRZOSKWANIA( owoc sezonowy), RURKI SUCHE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Brzoskwinia	100 g	55	
2. Rurki suche	12 g( 3 sztuki)	45	
			<b>SUMA:</b> 100 kcal

**WTOREK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z KIEŁBASĄ KRAKOWSKĄ PODSUSZANĄ I SAŁATĄ MASŁOWĄ, KAKAO NATURALNE</b>				
<i>Produkty</i>	<i>Sposób przygotowania</i>		<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>
1. Masło	15g (3 łyżeczki)		112,2	
2. Chleb pełnoziarnisty	60g (2 kromki)		144,6	
3. kiełbasa krakowska	30g( 4 plastry)		28,8	
4. Sałata masłowa	20 g( 1 liść)		2,8	
<b>Napój:</b> Kakao naturalne	250ml (1 szklanka)		55	
			<b>SUMA:</b>	343,4 kcal

<b>II śniadanie: SERNICZEK SHREKA, MANDARYNKA( OWOC SEZONOWY), PAŁECZKI KUKURYDZIANO-JAGLANE</b>				
<i>Produkty</i>	<i>Sposób przygotowania</i>		<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>
1. Ser twarogowy sernikowy	140g (7 łyżek)		85	
2. Galaretka agrestowa			20	
3. Mandarynka				
4. Pałeczka kukurydziano-jaglana	2 szt.		14	
			<b>SUMA:</b>	119 kcal

<b>Podwieczorek: WINOGRONO I KALAREPKA</b>				
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>		
1. Winogrono	100 g	71		
2. Kalarepka	70 g( ½ sztuki)	33		
			<b>SUMA:</b>	104 kcal

**ŚRODA**

<b>I śniadanie: BUŁKA KAJZERKA Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM, POMIDORKI KOKTAJLOWE</b>				
<i>Produkty</i>	<i>Sposób przygotowania</i>		<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>
1. Ser twarogowy półtłusty	100g (1/2 opakowania)		132	
2. Chleb graham	60g (2 kromki)		138,6	
3. Mleko 3,2%	100 ml		60	
4. Koper	2g (1/2 łyżeczki)		0,9	
6. Pomidor koktajlowy	40g(2 szt)		8	
<b>Napój:</b> Herbatka z czarnej porzeczki (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)		-	
			<b>SUMA:</b>	339,5 kcal

<b>II śniadanie: KOKTAJL MALINOWY, WINOGRONO</b>				
<i>Produkty</i>	<i>Sposób przygotowania</i>		<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>
1. Jogurt naturalny	150 g		97,5	
2. Maliny mrożone	37 g		18,7	
3. Winogrono	50g		30	
			<b>SUMA:</b>	146,2 kcal

<b>Podwieczorek: JABŁKO( owoc sezonowy), CHRUPKI KUKURYDZIANE</b>				
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>		
1. Jabłko	150 g( 1 sztuka)	75,4		
2. Chrupki kukurydziane	10 g	44		
			<b>SUMA:</b>	119,4 kcal

**CZWARTEK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z PASZTETEM, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA CZERWONA</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Pasztet pieczony	30g	108 kcal	
2. Chleb baltonowski	60g (2 kromki)	152,4	
3. ogórek kiszony	15 g( 6 plasterków)	3	
4.masło	10g (2 łyżeczki)	74,8	
5. papryka czerwona			
<b>Napój:</b> Herbata malinowa	250ml (1 szklanka)		
			<b>SUMA:</b> 338,2 kcal

<b>II śniadanie: DESER MONTE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jogurt naturalny	100g (5 łyżek)	60	
2. KAKAO NATURALNE	10g (1 łyżka)	46	
			<b>SUMA:</b> 106kcal

<b>Podwieczorek: Jabłko, herbatnik</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jabłko	140 g	75	
2. Herbatnik	10g (1sztuka )	38,7	
			<b>SUMA:</b> 113,7 kcal

**PIĄTEK**

<b>I śniadanie: ROGAL Z SEREM ŻÓŁTYM I PAPRYKĄ/RZODKIEWKĄ</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. SER ŻÓŁTY	30g( 2 plastry)	95,4	
2. Papryka czerwona/rzodkiewka	30 g	9,6	
3. Masło	10 g( 2 łyżeczki)	74,8	
4. Rogal	½ SZT.	144,6	
<b>Napój:</b> Herbatka miętowa (bez sztucznych barwników i aromatów)		-	
			<b>SUMA:</b> 324,4 kcal

**II śniadanie: PRZEDSZKOLNY MASTER SZEŃ**

<b>Podwieczorek: BANAN, HERBATNIK BEBE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Banan	60 g( ½ SZT.)	58,2	
2. Herbatnik	10G( 2 SZT)	42	
			<b>SUMA:</b> 100,2 kcal



## ZESTAW 4

### PONIEDZIAŁEK

<b>I śniadanie: MUSLI Z MLEKIEM i NASIONAMI SŁONECZNIKA</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Mleko spożywcze 3,2%	200ml (0,4 szklanki)	120	
2. Musli zbożowo-owocowe	50g (5 łyżek)	162,8	
3. Nasiona słonecznika	7 g( 1 łyżeczka)	25,1	
<b>Napój:</b> Herbatka żurawinowa (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 307,9 kcal

<b>II śniadanie: KANAPKI Z POMIDOREM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb pełnoziarnisty	30g (1 kromka)	72,3	
3. Pomidor	20g (1 liść)	2,8	
4. Masło	20g (1 plaster)	3,8	
	5g (1 łyżeczka)	37,4	
			<b>SUMA:</b> 116,3 kcal

<b>Podwieczorek: BRZOSKWINIA( OWOC SEZONOWY) BISZKOPTY BEZ CUKRU</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Brzoskwinia	85 g( 1 szt)	43	
2. Biszkopty	18 g( 6szt)	66	
			<b>SUMA:</b> 109 kcal

**WTOREK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z JAJKIEM , RUKOLĄ, ĆWIARTKI POMIDORA DAKTYLOWEGO</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb graham	60g (2 kromki)	138,6	
2. Jajko kurze	25g (1/2 sztuka)	35,2	
3. Masło			
4. Rukola			
5. Pomidor daktylowy			
<b>Napój:</b> Herbata miętowa	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 303 kcal

<b>II śniadanie: TALARKI JAGLANO-KUKURYDZIANE , BANAN</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Banan	½ szt	60	
2. Talarki jaglano-kukurydziane	3 szt	47	
			<b>SUMA:</b> 107 kcal

<b>Podwieczorek: Tost z powidłami</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb tostowy	30 g( 1 kromka)	90	
2. Powidła śliwkowe	12 g( 1 łyżeczki)	26	
3. masło	5 g( 1 łyżeczka)	37,4	
			<b>SUMA:</b> 153,4 kcal

**ŚRODA**

<b>I śniadanie: CHLEB WIELOZIARNISTY Z OGÓRKIEM ZIELONYM, PARÓWKA Z KETCHUPEM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb wieloziarnisty	60g (2 kromki)	144,6	
2. Ogórek zielony	30g (6 plasterków)	4,5	
3. Parówka z szynki	50 g (1 sztuka)	150,6	
4. Masło			
5. Ketchup	5g (1 łyżeczka)	37,4	
	5 g(1 łyżeczka)	21,2	
<b>Napój:</b> Herbatka czarna z cytryną	250ml (1 szklanka)	55	
			<b>SUMA:</b> 413,3 kcal

<b>II śniadanie: KISIEL WIŚNIOWY Z WAFLOWĄ RURKĄ</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Kisiel wiśniowy	200g (2/3 szklanki)	124	
2. Rurka waflowa	4 g( 2 szt)	24	
			<b>SUMA:</b> 148 kcal

<b>Podwieczorek: BANAN</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Banan	120 g( 1 szt)	102,2	
			<b>SUMA:</b> 102,2 kcal

**CZWARTEK**

<b>I śniadanie: BUŁKA Z ROSZPONKĄ I SZYNKĄ BIAŁĄ WIEPRZOWĄ , POMIDOR</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Bułka pszenno-żytnia	70g (1 sztuka)	200,2	
2. Szynka wieprzowa	40 g (2 plasterki)	102,0	
3. Sałata roszponka	10g	2,5	
4. Masło	10g (2 łyżeczki)	74,8	
5. Pomidor	40 g ( 2 plastry)	7,6	
<b>Napój:</b> Herbata miętowa	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 387,1

<b>II śniadanie: SOK POMARAŃCZOWO-MARCHWIOWY TŁOCZONY MECHANICZNIE, ciasteczko zbożowe</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Marchew	45 g( 1 sztuka	15	
2. Pomarańcza	150g( 3/4 sztuki)	80	
3. ciasteczko zbożowe	11 g( 1 szt.)	45	
			<b>SUMA:</b> 140kcal

<b>Podwieczorek: JOGURT OWOCOWY</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jogurt naturalny	140g (7 łyżek)	85	
2. Owoce leśne mrożone	40g	20	
			<b>SUMA:</b> 105 kcal

**PIĄTEK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z PASTĄ RYBNA, PAPRYKA</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb graham	60g (2 kromki)	138,6	
2. Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)	57	
3. Jaja kurze (gotowane)	50g (1 sztuka)	77,5	
4. Jogurt grecki	40g (2 łyżki)	40,8	
5. Papryka	30g (1/2 sztuki)	3,3	
6. Kukurydza konserwowa	8g (1/2 łyżki)	8,7	
7. Masło	5g (1 łyżeczka)	37,4	
<b>Napój:</b> Herbatka żurawinowa (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 363,3 kcal

<b>II śniadanie: KULINARNY MASTER SZEK</b>			
--	--	--	--

<b>Podwieczorek: JABŁKO( owoc sezonowy), CHRUPKI KUKURYDZIANE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jabłko	150 g( 1 sztuka)	75,4	
2. Chrupki kukurydziane	10 g	44	
			<b>SUMA:</b> 119,4 kcal

**ZESTAW 5****PONIEDZIAŁEK**

<b>I śniadanie: PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, JABŁKO</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Mleko spożywcze 3,2%	200ml (0,8 szklanki)	122	
2. Płatki kukurydziane	60g( 6 łyżek)	204	
3. Jabłko	75 g(½ szt)	38	
<b>Napój:</b> Herbatka żurawinowa (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 364 kcal

<b>II śniadanie: MUS BANAN-GRUSZKA-JAGODA,</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Gruszka	65g (1/2 sztuki)	37,7	
2. Banan	60g (1/2 sztuki)	58,2	
3. Czarne jagody mrożone	20g (1/2 garści)	10,2	
			<b>SUMA:</b> 106,1 kcal

<b>Podwieczorek: KANAPKA ZE SCHABEM PIECZONYM, KIEŁKI RZODKIEWKI</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb graham	30 g( 1 kromka)	69,3	
2. Schab pieczony	15 g( 1 plaster)	14,4	
3. Masło	5 g( 1 łyżeczka)	37,4	
4. Kiełki rzodkiewki lub rzodkiewka			1 szt/1 łyż.
			<b>SUMA:</b> 121,1 kcal

**WTOREK****I śniadanie: JAJECZNICA NA MAŚLE ZE SZCZYPIORKIEM, KANAPKA Z SAŁATĄ LODOWĄ**

<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jaja kurze całe	1 sztuka	78,4	
2. Szczypiorek	5g (1 łyżeczka)	1,8	
3. Masło	15g (3 łyżeczki)	112,2	
4. Chleb graham	45g (1,5 kromki)	104	
5. Sałata lodowa	20g (1 liść)	2,8	
<b>Napój:</b> herbata czarna z cytryną i miodem	250ml (1 szklanka)	20	
			<b>SUMA:</b> 319,2 kcal

**II śniadanie: GRUSZKA (owoc sezonowy), biszkopt bez cukru, migdały**

<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Gruszka	130 g (1 sztuka)	80	
2. Biszkopt	6 g (2 szt.)	22	
3. Migdały	5 g	30	
			<b>SUMA:</b> 132 kcal

**Podwieczorek: CHLEBEK PSZENNY Z POWIDŁAMI**

<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb pszenny(kawiorek)	25 g( 1 kromka)	65	
2. Powidła śliwkowe	12 g( 1 łyżeczki)	26	
3. masło	5 g( 1 łyżeczka)	37,4	
			<b>SUMA:</b> 128,4 kcal

## ŚRODA

<b>I śniadanie: KANAPKA Z SZYNKĄ Z PIERSI INDYKA I POMIDOREM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Masło	15g (3 łyżeczki)	112,2	
2. Chleb graham/chleb baltanowski	45g (2 kromki)	138,6	
3. Pomidor	20g (2 plastry)	7,6	
4. Szynka z piersi indyka			30g (2 plastry) 28,8
<b>Napój:</b> kawa zbożowa z mlekiem			250ml (1 szklanka) 55
			<b>SUMA:</b> 342,2 kcal

<b>II śniadanie: JOGURT NATURALNY Z BANANEM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jogurt naturalny	140g (7 łyżek)	85	
2. Banan	60g (1/2 sztuka)	51,1	
			<b>SUMA:</b> 136,1 kcal

<b>Podwieczorek: JABŁKO</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jabłko	150 g (1 szt)	75,4	
2. Chrupki kukurydziane	10g	44	
			<b>SUMA:</b> 119,4 kcal



**CZWARTEK**

<b>I śniadanie: BUŁKA Z SEREM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ Z INDYKIEM I OGÓRKIEM ZIELONYM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Bułka pszenno-żytnia	70g (1 sztuka)	200,2	
2. Ogórek zielony	30g (6 plasterków)	4,5	
3. Kiełbasa podsuszana z indykiem	15g (1 plasterek)	14,4	
4. Ser gouda	15g (2 plasterki)	47,7	
5. Masło	5g (1 łyżeczka)	37,4	
<b>Napój:</b> Kawa zbożowa z mlekiem	250ml (1 szklanka)	55	
			<b>SUMA:</b> 359,2kcal

<b>II śniadanie: KOKTAJL TRUSKAWKOWO-BANANOWY, PALUSZKI ORKISZOWE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jogurt naturalny	70g (5 łyżek)	35	
2. Banan	40 g	35,2	
3. Truskawki	70 g	23	
4. Paluszki	10g	40	
			<b>SUMA:</b> 133,2 kcal

<b>Podwieczorek: MELON ŻÓŁTY, CHRIPSY JABŁKOWE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Melon żółty	150 g	55,7	
2. Chripsy jabłkowe	10 g	41,2	
			<b>SUMA:</b> 99,6 kcal

**PIĄTEK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z TWAROGIEM I WARZYWAMI( OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA CZERWONA i ŻÓŁTA )</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Masło	12g (2,4 łyżeczki)	89,8	
2. Papryka czerwona i żółta	60g (0,4 sztuki)	19,2	
3. Ser twarogowy półtłusty	60g (2 plastry)	79,2	
4. Ogórek zielony	60g (10 plasterków)	9	
5. Chleb pełnoziarnisty	60g (2 kromki)	144,6	
<b>Napój:</b> Herbatka miętowa	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 341,8 kcal

**II śniadanie: PRZEDSZKOLNY MASTER SZEŃ**

<b>Podwieczorek: BANAN, HERBATNIK BEBE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Banan	60 g( ½ SZT.)	58,2	
2. Herbatnik	10G( 2 SZT)	42	
			<b>SUMA:</b> 100,2 kcal

**ZESTAW 6****PONIEDZIAŁEK**

<b>I śniadanie: RYŻ NA MLEKU Z OWOCAMI LEŚNYMI</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Mleko spożywcze 3/2%	220ml (niecała 1 szklanka)	134,2	
2. Owoce leśne mrożone	90g (1,5 garści)	38,7	
3. Ryż biały	35g (2 czubate łyżki)	120,4	
4. Miód pszczeli	24g (1 łyżka)	76,6	
<b>Napój:</b> Herbatka z czarnej porzeczki (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 369,9 kcal

<b>II śniadanie: TOST Z SEREM I POMIDOREM</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb tostowy pełnoziarnisty	30g (1 kromka)	76,2	
2. Pomidor	20g (1 plaster)	3,8	
3. Ser gouda	8g (1/2 plastra)	25,4	
4. Masło	3g (2/3 łyżeczki)	22,4	
			<b>SUMA:</b> 127,9 kcal

<b>Podwieczorek: BRZOSKWIANIA( owoc sezonowy), RURKI SUCHE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Brzoskwinia	100 g	55	
2. Rurki suche	12 g( 3 sztuki)	45	
			<b>SUMA:</b> 100 kcal

**WTOREK**

<b>I śniadanie: KANAPKI Z PASTĄ Z ŁOSOSIA, PAPRYKA, POMIDOR</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Ser twarogowy półtłusty	100g (1/2 opakowania)	132	
2. Chleb graham	60g (2 kromki)	138,6	
3. Łosoś, filet bez skóry, świeży	50g (1 porcja)	101	
4. Koper	2g (1/2 łyżeczki)	0,9	
5. Papryka czerwona	30 g 20 g	9,8 3,8	
6. Pomidor			
<b>Napój:</b> Herbatka z czarnej porzeczki (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 386,1 kcal

<b>II śniadanie: BANAN, HERBATNIK BEBE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Banan	60 g (½ SZT.)	58,2	
2. Herbatnik	10G (2 SZT)	42	
			<b>SUMA:</b> 100,2 kcal

<b>Podwieczorek : DESER MONTE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jogurt naturalny	100g (5 łyżek)	60	
2. KAKAO NATURALNE	10g (1 łyżka)	46	
			<b>SUMA:</b> 106kcal

## ŚRODA

<b>I śniadanie: KANAPKI Z KIEŁBASĄ KRAKOWSKĄ I SAŁATĄ MASŁOWĄ, KAKAO NATURALNE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Masło	15g (3 łyżeczki)	112,2	
2. Chleb pełnoziarnisty	60g (2 kromki)	144,6	
3. kiełbasa krakowska	30g( 4 plastry)	28,8	
4. Sałata masłowa	20 g( 1 liść)	2,8	
<b>Napój:</b> Kakao naturalne	250ml (1 szklanka)	55	
			<b>SUMA:</b> 343,4 kcal

<b>II śniadanie: KOKTAJL MALINOWY, WINOGRONO</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jogurt naturalny	150 g	97,5	
2. Maliny mrożone	37 g	18,7	
3. Winogrono	50g	30	
			<b>SUMA:</b> 146,2 kcal

<b>Podwieczorek: JABŁKO( owoc sezonowy), CHRUPKI KUKURYDZIANE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jabłko	150 g( 1 sztuka)	75,4	
2. Chrupki kukurydziane	10 g	44	
			<b>SUMA:</b> 119,4 kcal

**CZWARTEK**

<b>I śniadanie: BUŁKA KAJZERKA Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM, POMIDORKI KOKTAJLOWE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Ser twarogowy półtłusty	100g (1/2 opakowania)	132	
2. Bułka kajzerka	70g (1 sztuka)	138,6	
3. Mleko 3,2%	100 ml	60	
4. Szczypior	2g (1/2 łyżeczki)	0,9	
6. Pomidor koktajlowy	40g(2 szt)	8	
<b>Napój:</b> Herbatka z czarnej porzeczki (bez sztucznych barwników i aromatów)	250ml (1 szklanka)	-	
			<b>SUMA:</b> 339,5 kcal

<b>II śniadanie: SOK POMARAŃCZOWY TŁOCZONY MECHANICZNIE, ciasteczko zbożowe</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Sok pomarańczowy	240	98	
2. ciasteczko zbożowe	11 g( 1 szt.)	45	
			<b>SUMA:</b> 143kcal

<b>Podwieczorek: JOGURT OWOCOWY</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Jogurt naturalny	140g (7 łyżek)	85	
2. Owoce leśne mrożone	40g	20	
			<b>SUMA:</b> 105 kcal

**PIĄTEK**

<b>I śniadanie: KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNĄ I SZCZYPIORKIEM, PAPRYKA</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Chleb graham	60g (2 kromki)	138,6	
2. Jaja kurze (gotowane)	50g (1 sztuka)	77,5	
3. Jogurt grecki	40g (2 łyżki)	40,8	
4. Papryka	30g (1/2 sztuki)	3,3	
5. Masło	8g (1/2 łyżki)	8,7	
<b>Napój:</b> Kawa zbożowa z mlekiem	250ml (1 szklanka)	55	
			<b>SUMA:</b> 323,9 kcal

<b>II śniadanie: KULINARNY MASTER SZEFA</b>
---

<b>Podwieczorek: Brzoskwinia( owoc sezonowy), CHRUPKI KUKURYDZIANE</b>			
<i>Produkty</i>	<i>Ilość/1os.</i>	<i>Kcal/1os.</i>	
1. Morela( owoc sezonowy)	90( 1 sztuka) 10 g	75,4 44	
2. Chrupki kukurydziane			
			<b>SUMA:</b> 119,4 kcal