

01.09.2026 Wtorek

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i pomidorem sałata 10 g (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g pomidor, 20 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Przekąska: Jabłko 50 g **Papryka** 30g **Woda**

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (180 ml woda, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 g mąka pszenna, typ 450, 25 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała) **Surówka z marchewki i jabłka** (80 g marchew, 60 g jabłko, 2 g olej rzepakowy)

Podwieczorek: Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 12 g słonecznik, nasiona, 10 g przecier pomidorowy, 5 g cebula, 5 g papryka czerwona, 5 g marchew, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g olej rzepakowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Herbata czarna** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna)

Energia: 1057 kcal

02.09.2026 Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane) **Kanapka z pastą twarogowo-jajeczną, papryka** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 18 g papryka czerwona, 10 g jaja kurze całe, 9 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 4 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 4 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek

Przekąska: Banan 50 g **Marchew** 30 g

Obiad: Zupa koperkowa z lanymi kluskami (180 ml woda, 20 g marchew, 15 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Filet z kurczaka panierowany** (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Podwieczorek: Bułka z serem żółtym i pomidorem (30 g bułki kajzerki (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka)

Energia: 979 kcal

03.09.2026 Czwartek

Śniadanie: Kanapka z twarogiem i ogórkiem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka)
Ogórek 20 g **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Przekąska: Śliwki 50 g Papryka 30g Woda

Obiad Krem z brokuła z pestkami dyni (150 ml woda, 84 g brokuły, 84 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Makaron z wegetariańskim sosem bolońskim z soczewicą (60 ml woda, 55 g pomidory w puszcze krojone, 40 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 21 g cukinia, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 11 g cebula, 7 g pieczarki świeże, 5 g olej rzepakowy, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g ser parmezan (mleko krowie, sól, podpuszczka), 0 g czosnek, 0 g oregano suszone, 0 g sól o obn. zaw. sodu, 0 g pieprz, 0 g bazyli suszona) **Kompot**

Podwieczorek: Mus owocowy z jabłek i banana z kleksem jogurtowym- Wyrób własny (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g, mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Chąłka z masłem** (40 g chąłki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka)

Energia: 1040 kcal

04.09.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i sałatą i pomidorem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g sałata **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Papryka 30g Brzoskwinia 50 g Woda

Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kasza jęczmienna, perłowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Filet z miruny smażony** (80 g filet z miruny mrożonej (ryba), 10 g mąka pszenna, typ 450, 10 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 6 g jaja kurze całe **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (50 g jabłko, 30 g por, 20 g marchew, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z hummusem i natką pietruszki i ogórka (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 16 g ciecierzycy konserwowa, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g natka pietruszki, 0 g czosnek **Herbata z pokrzywy** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata z pokrzywy z gruszką (liść pokrzywy, owoc gruszki, herbata zielona, owoc jabłka, owoc dzikiej róży, cynamon)

Energia: 956 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.

Jadłospis opracowano zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 18 lutego 2026 r., obowiązującym od 1 września 2026 r.