

28.09.2026 Poniedziałek



Śniadanie: Jajecznica z szczypiorkiem (60 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kanapka z masłem i pomidorem** (40 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 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 Marchewka 30g Woda

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Pieczone klopsiki wieprzowe w sosie własnym** (50 g wieprzowina łopatką, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g jaja kurze całe, 3 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Surówka z kapusty czerwonej z marchewką** (80 g kapusta czerwona, 16 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 2 g miód pszczeli) **Kompot**

Podwieczorek: Makaron z truskawkami i jogurtem greckim (50 g truskawki, mrożone, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 30 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 6 g cukier, 1 g cytryna) **Herbata owocowa**

Energia: 1010 kcal

Białko: 39,9 g

Tłuszcze: 37 g

Węglowodany: 122 g

29.09.2026 Wtorek



Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane) **Kanapka z pastą z awokado** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 35 g awokado, 10 g jaja kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g cytryna, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Herbata owocowa**

Przekąska: Brzoskwinia 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Kapuśniak z kiszonej i świeżej kapusty (167 ml woda, 42 g marchew, 42 g ziemniaki, 42 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 42 g kapusta biała, 25 g pietruszka, korzeń, 17 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 17 g seler korzeniowy, 8 g udo z kurczaka, 8 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Kasza jęczmienna, pęczak 40 g **Potrawka cielęca** (60 g cielęcina, udziec, 10 g marchew, 10 g cebula, 5 g koperek, 3 g seler korzeniowy, 3 g mąka pszenna typ 500, z witaminami **Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym** (80 g marchew, 60 g jabłko, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z szynką z kurczaka i papryką (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z piersi kurczaka, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata zielona** 180ml **Jabłko** 50 g

Energia: 927 kcal

Białko: 43,2 g

Tłuszcze: 20,5 g

Węglowodany: 132,3 g

30.09.2026 Środa



Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i sałatą, ogórkiem (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 **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Przekąska: Gruszka 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym (180 ml woda, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym (50 g wołowina szponder, 40 g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), 30 g kapusta biała, 10 g cebula, 9 g olej rzepakowy **Banan Kompot**

Podwieczorek: Jogurt grecki z miodem i owocami (120 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 5 g miód pszczeli, **Jabłko** 50 g **Banan** 30) **Chrupki kukurydziane** 30 g **Herbata melisa z cytryną**

Energia: 988 kcal

Białko: 35,4 g

Tłuszcze: 40,6 g

Węglowodany: 114,3 g

01.10.2026 Czwartek



Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe) Kanapka z pastą z twarogu i rzodkiewki (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 25 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) Herbata owocowa

Przekąska: Śliwka 50g Papryka 30g Woda

Obiad: Krem z ciecierzycy (100 ml woda, 35 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g ciecierzycy, nasiona suche, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 40 g mąka pszenna, typ 450, 30 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 30 ml woda, 12 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).) **Jabłko 80 g Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pasztetem warzywno- drobiowym- Wyrób własny, ogórek kiszony (40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g seler korzeniowy, 15 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 6 g cebula, 6 g jaja kurze całe, 4 g masło ekstra (z mleka), 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Herbata zielona**

Energia: 941 kcal

Białko: 44,5 g

Tłuszcze: 27,8 g

Węglowodany: 122,4 g

02.10.2026 Piątek



Śniadanie: Kanapka z serem mozzarella i pomidorem (40g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser mozzarella (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Melon 50g, rzodkiewka 30g Woda

Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 25 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 20 g marchew, 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g Filet z miruny panierowany (50 g miruna świeża, filety bez skóry (ryba), 20 g jaja kurze całe, 15 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 5 g mąka pszenna, typ 450) **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z dżemem truskawkowym (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z mleka) **Jabłko 50 g Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g**

Energia: 1019 kcal

Białko: 41,9 g

Tłuszcze: 41,7 g

Węglowodany: 113,7 g

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.