02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie: **Kanapka z szynką wieprzową i sałatą, ogórek** (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: **Jabłko** 50 g **Kalarepa** 30 g **Woda**

Obiad: **Barszcz czerwony z ziemniakami** (180 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g burak, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g por, 8 g koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Makaron z twarogiem i jogutem naturalnym (70 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g Cukier) **Banan** 80 g **Kompot owocowy**
Podwieczorek: **Kanapka z pasta słonecznikową z pomidorem** (**Chleb pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Pomidor** 20 **Masło ekstra (z mleka)** 5 g **Herbata czarna z miodem I cytryną** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna)

Energia: 982 kcal	Białko: 43,7 g	Tłuszcze: 30,7 g	Węglowodany: 140,4 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie: **Płatki jaglane na mleku** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane) **Kanapka z serkiem śmietankowym I kleksem z dżemu** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g serek śmietankowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Dżem truskawkowy, niskosłodzony** truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) **Herbata owocowa**
Przekąska: **Papryka czerwona** 30 g **Kaki** 50 g **Woda**

Obiad: **Zupa pieczarkowa z kaszą** (180 ml woda, 20 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie **Ziemniaki** 150 g **Pieczeń rzymska drobiowa** (50 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 21 g mięso z podudzia indyka, bez skóry, 9 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 6 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 4 g **jaja** kurze całe) **Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami** (40 g kapusta czerwona, 40 g jabłko, 8 g cebula, 5 g rodzynki, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna **Kompot owocowy**
Podwieczorek: **Mus owocowy z kleksem z jogurta naturalnego** 120 g (banan, jabłko,**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Chałka z masłem** (40 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata zielona**

Energia: 1027 kcal	Białko: 31,8 g	Tłuszcze: 35,1 g	Węglowodany: 137,8 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie: **Stół szwedzki** (40 g chleb pełnoziarnisty z **żyta**, 10 g szynka delikatesowa z kurczaka, 10 g szynka wiejska, 5 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 5 g pomidorki koktajlowe, 5 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g ogórek, 5 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g pomidor, 5 g sałata, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g szczypiorek **Kakao** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier
Przekąska: **Melon** 50 g **Ogórek** 30 g **Woda**

Obiad: **Kapuśniak z kiszonej i świeżej kapusty** (167 ml woda, 42 g ziemniaki, 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g kapusta biała, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 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, Gulasz cielęcy (60 g cielęcina, udziec, 40 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g natka pietruszki **Surówka z selera, marchwi, jabłka z jogurtem** (40 g **seler** korzeniowy, 20 g jabłko, 20 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g rodzynki, suszone) **Kompot**
Podwieczorek: **Koktajl bananowo-truskawkowy na maślance** (100 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 30 g banan **Truskawki** 20 g **Bułka paryska z masłem I miodem (**35 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 3 g masło ekstra (z **mleka**, **Miód pszczeli** 2 g)

Energia: 887 kcal	Białko: 43,4 g	Tłuszcze: 21,1 g	Węglowodany: 120,2 g

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie: **Zupa mleczna z makaronem** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej) **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g **jaja** kurze całe, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek **Herbata owocowa**

Przekąska: **Rzodkiewka** 30 g **Gruszka** 50 g **Sok/Woda**

Obiad: **Krem z groszku I ciecierzycy na wywarze warzywnym z grzankami (**50 g groszek zielony, mrożony, 30 g ziemniaki, 30 g ciecierzyca, nasiona suche, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 9 g por, 3 g cytryna, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Risotto z warzywami i kurczakiem 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g ryż biały, 20 g marchew, 20 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek**) Jabłko, Kompot**

Podwieczorek: **Ciasto drożdżowe z owocami** (30 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g drożdże piekarskie, prasowane) **Jabłko** 50 g

Energia: 1025 kcal	Białko: 46,7 g	Tłuszcze: 25,4 g	Węglowodany: 144,5 g

06.11.2026 Piątek

Śniadanie: **Kanapka z serem i zieloną sałatą papryka** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata **Herbata owocowa**

Przekąska: **Marchew** 30 g **Śliwki** 50 g **Woda**

Obiad:**Krupnik z kaszą jęczmienną** (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 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 **Kotlet z dorsza panierowany** (60 g **dorsz** świeży (**ryba**), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 7 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: **Pizza z szynką i serem mozzarella** (40 g mąka **pszenna**, typ 450, 37 g szynka konserwowa (mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu), 15 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 12 g przecier pomidorowy, 10 ml woda, 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 5 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 2 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek **Herbata czarna z cytryną, Jabłko** 50 g

Energia: 957 kcal	Białko: 43,1 g	Tłuszcze: 27 g	Węglowodany: 127,5 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