

05.10.2026 Poniedziałek



Śniadanie: Kanapka z serem i pomidorem, sałatą (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 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 Ogórek zielony 30 g Woda

Obiad: Zupa koperkowa z lanymi kluskami (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 9 g jaja kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Kaszotto z soczewicą (40 g kasza jęczmienna, pęczak, 25 g marchew, 21 g brokuły, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 17 g pieczarki świeże, 7 g seler korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g olej rzepakowy) **Banan 80 g Kompot**

Podwieczorek: Mus brzoskwińowy-jabłkowy z kleksem jogurtowym – wyrób własny (80 g jabłko, 30 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, 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) **Herbata z melisy** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata z melisy)

Energia: 1035 kcal

Białko: 37,7 g

Tłuszcze: 33,2 g

Węglowodany: 138,7 g

06.10.2026 Wtorek



Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki jęczmienne **Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, papryka** (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g papryka czerwona, 12 g jaja kurze całe, 10 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek) **Herbata owocowa**

Przekąska: Gruszka 50 g Marchewka 30g Woda

Obiad: Rosół drobiowy z makaronem (180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron pszenny dwujajeczny (mąka z pszenicy, jaja), 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g Udko z kurczaka pieczone 60g (70 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy **Mizeria z jogurtem 80g** 95 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała **Kompot**

Podwieczorek: Pizza z szynką i serem mozzarella (40 g mąka pszenna, typ 450, 20 g szynka, 10 ml woda, 10 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 5 g przecier pomidorowy, 2 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 971 kcal

Białko: 47,6 g

Tłuszcze: 27,9 g

Węglowodany: 126 g

07.10.2026 Środa



Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i pomidorem (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g pomidor, 15 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: Śliwki 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami (180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g kalafior, 5 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 40 g Połędwiczki wieprzowe pieczone w sosie własnym (60 g wieprzowina połędwica, 6 g cebula, 5 g olej rzepakowy) **Buraczki duszone** (65 g burak, 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Kompot**

Podwieczorek: Pudding z kaszą jaglaną i bananem (80 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g kasza jaglana, 30 g banan, 3 g cukier trzcinowy **Herbata zielona 5 g**

Energia: 886 kcal

Białko: 44,5 g

Tłuszcze: 23,7 g

Węglowodany: 118 g

08.10.2026 Czwartek



Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały) 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: Melon 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 15 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pierogi z mięsem- wyrób własny (50 g wołowina szponder, 50 g mąka pszenna, typ 450, 20 g cebula, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g czosnek Surówka z marchewki i jabłka (80 g marchew, 60 g jabłko, 2 g olej rzepakowy) Kompot

Podwieczorek: Deser czekoladowy z awokado (50 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g awokado, 10 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g miód pszczeli, 4 g kakao 16%, proszek Chrupki kukurydziane 30 g Herbata zielona

Energia: 1060 kcal

Białko: 46,1 g

Tłuszcze: 32,2 g

Węglowodany: 139,3 g

09.10.2026 Piątek



Śniadanie: Parówki z szynki(gorczyca) (woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe) Kanapka z masłem i ogórkiem(40 g chleb żytni jasny (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.), 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z mleka) Kawa zbożowa na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Winogrona 50 g Papryka 30g Woda

Obiad Zupa kalafiorowa z ziemniakami (180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż biały 40 g Ryba po grecku (50 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 g przecier pomidorowy, 15 g por, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 5 g mąka pszenna, typ 450, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka Jabłko 50 g Kompot

Podwieczorek: Pampuchy z sosem jogurtowo- truskawkowym (50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 25 g truskawki, mrożone, 23 g mąka pszenna, typ 450, 12 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 6 g jaja kurze całe, 2 g żółtko jaja kurzego, 1 g masło ekstra (z mleka), 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g sól biała Herbata czarna (180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna)

Energia: 969 kcal

Białko: 34,4 g

Tłuszcze: 32,4 g

Węglowodany: 128,1 g

Woda jest podawana bez ograniczeń, na życzenie dziecka

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie, na podstawie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego I Rady (UE) nr. 1169/2011 z dnia 25 października 2011 roku.

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