

07.09.2026 Poniedziałek



Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i sałatą, Pomidor (40 g chleb pszenno-żytni, 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)

Przekąska: Jabłko 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (180 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g burak, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g cebula, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g por, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Naleśniki z twarogiem (70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 40 g mąka pszenna, typ 450, 30 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 12 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią **Banan** 80 g **Kompot jabłkowy**

Podwieczorek: Babeczki ryżowe (50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 35 g ryż biały, 20 g truskawki, mrożone, 5 g masło ekstra (z mleka) **Jabłko** 50 g **Herbata Zielona** 180ml

Energia: 1055 kcal	Białko: 45,6 g	Tłuszcze: 29,1 g	Węglowodany: 146,3 g
--------------------	----------------	------------------	----------------------

08.09.2026 Wtorek



Śniadanie: Płatki jaglane na mleku 200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane **Kanapka z serem z ogórkiem kiszonym** (40 g chleb pszenno-żytni, 20 g ser gouda tłusty (z mleka), 20 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Śliwki 50 g Papryka 30g Woda

Obiad Zupa jarzynowa z makaronem (180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Ziemniaki 150 g **Bitki schabowe w sosie własnym** (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450 **Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i jabłkiem** (80 g kapusta pekińska, 11 g jabłko, 11 g papryka czerwona, 7 g papryka zielona, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z nutellą własnego wyrobu (40 g chleb pszenny zwykły, 20 g awokado, 20 g banan, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g miód pszczeli, 1 g kakao 16%, proszek **Herbata owocowa** 180ml **Jabłko** 50 g

Energia: 1062 kcal	Białko: 44,6 g	Tłuszcze: 34,7 g	Węglowodany: 134,1 g
--------------------	----------------	------------------	----------------------

09.09.2026 Środa



Śniadanie: Jajecznica ze szczypiorkiem (70 g jaja kurze całe, 4 g szczypiorek, 4 g masło ekstra (z mleka) **Chleb żytni jasny z masłem i Pomidorem** 40 g (Masło ekstra (z mleka) 5 g Pomidor 20 g) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka 30 g Woda

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (167 ml woda, 20 g pieczarki świeże, 15 g makaron pszenny bezjajeczny, 13 g marchew, 10 g śmietana 12% (z mleka), 7 g kurczak, tuszka, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g seler korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie **Ziemniaki** 150 g **Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym** (50 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g śmietana 12% (z mleka), 9 g koperek, 5 g mąka pszenna, typ 450, 3 g cebula, 3 g jaja kurze całe, 3 g bułki pszenne zwykłe, 1 g czosnek, 1 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) **Surówka z buraczków z jabłkiem** (70 g burak, 28 g jabłko, 4 g olej rzepakowy, 3 g cebula) **Kompot**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z śliwką 80g (40 g mąka pszenna, typ 450, 8 g jaja kurze całe, 8 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 0,33 g drożdże piekarskie, prasowane **Śliwki** 50 g **Mleko krowie, 2% tłuszczu** 180 g

Energia: 951 kcal	Białko: 38,6 g	Tłuszcze: 35,9 g	Węglowodany: 112,1 g
-------------------	----------------	------------------	----------------------

10.09.2026 Czwartek



Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jęczmienne) Kanapka z pastą z awokado i jajka (40 g chleb pszemno-żytni, 20 g awokado, 6 g jaja kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g cytryna, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Herbata owocowa**

Przekąska: Gruszka 50 g Marchewka 30g Woda

Obiad: Krem z dyni z pestkami słonecznika (80 g dynia, 48 g ziemniaki, 40 ml woda, 32 g pomidory w puszcze krojone, 20 g napój ryżowy, 8 g cebula, 6 g masło ekstra (z mleka), 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g kurkuma, 0 g imbir suszony mielony

Kasza bulgur (pszenica) 40 g **Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami** (120 ml woda, 30 g pieczarki świeże, 30 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g mleczko kokosowe, 9 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g curry, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: Jogurt grecki z miodem i owocami (120 g jogurt grecki (z mleka), 5 g miód pszczeli, Borówki 15 g, Maliny 15 g, Brzoskwinia 20 g) **Chrupki kukurydziane** 20 g **Herbata zielona**

Energia: 1053 kcal	Białko: 35,5 g	Tłuszcze: 37,8 g	Węglowodany: 132,3 g
--------------------	----------------	------------------	----------------------

11.09.2026 Piątek



Śniadanie: Kanapka z pastą z drobiowo-warzywną i papryką (40 g chleb pszemno-żytni, 30 g udo z kurczaka, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka) Marchew 10 g Pietruszka, korzeń 5 g Seler korzeniowy 5 g **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Przekąska: Mango 50 g Papryka 30g Woda

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (250 ml woda, 100 g ziemniaki, 75 g marchew, 50 g pomidory w puszcze całe, 38 g seler korzeniowy, 25 g pietruszka, korzeń, 25 g kapusta biała, 20 g por, 20 g papryka czerwona, 10 g śmietana 12% (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Ryż biały 40 g **Ryba po grecku** (60 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 15 g por, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 10 g przecier pomidorowy, 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

Kompot jabłkowy

Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na jogurcie (80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 50 g truskawki, mrożone, 20 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier **Bułka paryska z masłem** (35 g bułka paryska (angielka) (pszenica), 3 g masło ekstra (z mleka)

Energia: 1058 kcal	Białko: 40 g	Tłuszcze: 34,7 g	Węglowodany: 136,5 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.