09.11.2026 Poniedziałek

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, szczypiorek** (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: **Jabłko** 50 g **Papryka czerwona** 30 g **Woda**

Obiad: **Zupa ogórkowa z ryżem** (180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 12 g skrzydło indyka, 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 **Klopsiki wieprzowe w sosie własnym** (60 g wieprzowina łopatka, 12 g **jaja** kurze całe, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 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 marchewką I jabłkiem** (70 g marchew, 20 g jabłko, 3 g olej rzepakowy) **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 barterii), 3 g cukier, 1 g cytryna **Herbata owocowa**

Energia: 956 kcal	Białko: 38,2 g	Tłuszcze: 34,1 g	Węglowodany: 117 g

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie: **Płatki jęczmienne na mleku** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **jęczmienne**) **Kanapka z twarogiem i rzodkiewką** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata owocowa**

Przekąska: **Kaki** 50 g **Kalarepa** 30 g **Woda**

Obiad: **Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem** (180 ml woda, 70 g kalafior, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 15 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 12% (z **mleka**), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)
Ryż biały 40 g **Indyk w sosie słodko- kwaśnym** (60 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 34 g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g papryka czerwona, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka **pszenna**, typ 450) **Surówka z buraczków z jabłkiem** (70 g burak, 28 g jabłko, 4 g olej rzepakowy, 3 g cebula) **Kompot**

Podwieczorek: **Kanapka z szynką z indyka i pomidorem** (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**) **Herbata czarna z miodem I cytryną**

Energia: 986 kcal	Białko: 42,1 g	Tłuszcze: 27,7 g	Węglowodany: 133,9 g

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie: **Płatki ryżowe na mleku** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe) **Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, papryka** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g papryka czerwona, 10 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g koperek) **Herbata owocowa**

Przekąska: **Mandarynki** 50 g **Ogórek** 30 g **Woda**

Obiad **Krem z czerwonej kapusty z grzankami** (180 ml woda, 70 g kapusta czerwona, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kopytka- Wyrób własny (100 g ziemniaki, późne, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g skrobia ziemniaczana) **Wegański gulasz z fasolą jaś i pieczarkami** (120 ml woda, 45 g pieczarki świeże, 35 g fasola biała, nasiona suche, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 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: **Kanapka z hummusem i natką pietruszki Pomidor** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g pasta warzywna (**soja**), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g natka pietruszki, 0 g czosnek) **Herbata zielona**

Energia: 1011 kcal	Białko: 37,5 g	Tłuszcze: 35,4 g	Węglowodany: 139,7 g

13.11.2026 Piątek

Śniadanie: **Kanapka z szynką wieprzową i sałatą**, **ogórek kiszony** (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: **Banan** 50 g **Marchewka** 30g **Woda**

Obiad **Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem** (180 ml woda, 80 g brokuły, 20 g marchew, 20 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Ziemniaki 150 g **Kotlet mielony z miruny panierowany** (80 g filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g szczypiorek, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450 **Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem** (80 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 18 g jabłko, 8 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Kompot**

Podwieczorek: **Bułka z mozzarellą i pomidorem** (30 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 20 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 3 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 982 kcal	Białko: 45,8 g	Tłuszcze: 36,1 g	Węglowodany: 109,9 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