

12.10.2026 Poniedziałek



Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i sałatą, ogórek 20 g (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** (mleko, kakao 16%proszek 3g)

Przekąska: Papryka czerwona 30 g Jabłko 50 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 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 śmietaną (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), 3 g cukier **Banan 80 g Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów (25 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 12 g słonecznik, nasiona, 10 g przecier pomidorowy, 5 g cebula, 5 g papryka czerwona, 5 g marchew, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g olej rzepakowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 891 kcal

Białko: 38,8 g

Tłuszcze: 25,9 g

Węglowodany: 117,5 g

13.10.2026 Wtorek



Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki owsiane) Kanapka z jajkiem, pomidor (30 g jaja kurze całe, 25 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Ogórek 30 g Gruszka 50 g Woda

Obiad: Zupa pieczarkowa z kaszą (180 ml woda, 20 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 15 g śmietana 18% (z mleka), 15 g kasza jęczmienna, wiejska, 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 Pulpety z kurczaka w sosie pomidorowym (50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g cebula, 3 g mąka pszenna, typ 450, 2 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g jaja kurze całe, 0.75 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie **Surówka z selera i jabłka ze śmietaną** (60 g seler korzeniowy, 33 g jabłko, 12 g śmietana 18% (z mleka), 4 g rodzynki, suszone) **Kompot**

Podwieczorek: Koktajl bananowy na maślanie (120 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 50 g banan) **Kanapka z masłem** 40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 5 g masło ekstra (z mleka) **Jabłko**

Energia: 918 kcal

Białko: 40,3 g

Tłuszcze: 24 g

Węglowodany: 128,4 g

14.10.2026 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: Marchewka 30g Śliwki 50 g Woda

Obiad: Krem z groszku na wywarze warzywnym z grzankami (130 ml woda, 50 g groszek zielony, mrożony, 30 g cebula, 30 g soczewica zielona, nasiona suche, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g olej rzepakowy, 4 g cytryna, 3 g czosnek, 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, 10 g papryka czerwona, 5 g olej rzepakowy, 3.39 g czosnek) **Jabłko, Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z nutellą własnego wyrobu (40 g chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 30 g banan, 20 g awokado, 4 g miód pszczeli, 1 g kakao 16%, proszek **Jabłko 50 g Herbata zielona**

Energia: 1048 kcal

Białko: 47,7 g

Tłuszcze: 27,7 g

Węglowodany: 140,3 g

15.10.2026 Czwartek



Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe) Kanapka z twarogiem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 25 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka) Herbata owocowa

Przekąski: Kalarepa 30 g Melon 50 g Woda

Obiad Zupa ziemniaczana (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Mix kasz (10 g kasza bulgur (pszenica), 10 g kasza jęczmienna, pęczak, 10 g kasza gryczana, 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała) **Gulasz cielęcy** (60 g cielęcina, udziec, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 3 g mąka kukurydziana, 3 g natka pietruszki) **Surówka z marchewki, jabłka i śmietany** (100 g marchew, 4g śmietana 12% mleko 1 g cytryna) **Kompot**

Podwieczorek: Budyń waniliowy- wyrób własny (166 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g żółtko jaja kurzego, 10 g skrobia ziemniaczana, 6 g cukier, 4 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%-.), 3 g masło ekstra (z mleka), 0 ml mleko krowie, 2% tłuszczu) **Chrupki kukurydziane** 30 g **Jabłko** 50 g **Herbata melisa z cytryną**

Energia: 1057 kcal

Białko: 46,3 g

Tłuszcze: 31,2 g

Węglowodany: 140,4 g

16.10.2026 Piątek



Śniadanie: Kanapka z serem i rzodkiewką (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), 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka)

Przekąska: Rzodkiewka 30 g Jabłko 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 **Filet z miruny smażony** (50 g miruna, filety bez skóry (ryba), 10 g mąka pszenna, typ 450, 10 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże) **Surówka z kapusty czerwonej z marchewką** (50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 10 g ogórek kiszony, 3 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 0 g por) **Kompot**

Podwieczorek: Makaron zapiekany z jabłkami (100 g jabłko, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 3 g cukier, 1 g masło ekstra (z mleka), 1 g cynamon) **Herbata owocowa**

Energia: 916 kcal

Białko: 33 g

Tłuszcze: 27,2 g

Węglowodany: 127,1 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.