16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie: **Kanapka z serem żółtym i pomidorem** (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), 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 **Marchewka** 50g **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

Ziemniaki 150 g **Kotlet wieprzowy mielony** (50 g wieprzowina łopatka, 12 g **jaja** kurze całe, 7 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier) **Surówka z ogórka kiszonego** (74 g ogórek kiszony, 7 g cebula, 5 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: **Pudding z kaszą jaglaną i bananem polewa truskawkowa** (80 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 g kasza jaglana, 30 g banan, 3 g cukier trzcinowy) **Herbata czarna z miodem i cytryną** 180ml

Energia: 1008 kcal	Białko: 43,3 g	Tłuszcze: 38,6 g	Węglowodany: 116,3 g

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie: **Kasza manna na mleku** (200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**) **Kanapka z jajkiem rzodkiewka tarta** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata owocowa**

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

Obiad: **Zupa z soczewicy i marchewki** (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g marchew, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek **Kluski leniwe z masłem** (50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g ziemniaki, 12 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g cukier, 0 g sól biała **Surówka z marchewki i jabłka** (80 g marchew, 60 g jabłko, 3 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: **Kanapka z szynką z kurczaka i papryką** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka z piersi kurczaka, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata owocowa**

Energia: 1050 kcal	Białko: 43,6 g	Tłuszcze: 31,5 g	Węglowodany: 141,5 g

18.11.2026 Środa

Śniadanie: **Kanapka z pastą z kiełbaski i ogórek** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g kiełbasa domowa, 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: **Mandarynki** 50 g **Papryka** 30g **Woda**

Obiad: **Rosół drobiowy z makaronem** (180 ml woda, 30 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g wołowina szponder, 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** (60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy) **Surówka z białej kapusty Colesław** (70 g kapusta biała, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15 g marchew, 2 g koperek) **Kompot**

Podwieczorek: **Ryż z jabłkami** (67 g jabłko, 40 g ryż biały, 7 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cukier, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0.67 g cynamon, 0 g sól biała) **Herbata owocowa**

Energia: 911 kcal	Białko: 39,6 g	Tłuszcze: 26,2 g	Węglowodany: 121,7 g

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie: **Płatki owsiane na mleku** (200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**) **Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem, papryka czerwona** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Przekąska: **Ananas** 50 g **Kalarepa** 30 g **Woda/Sok 100%**

Obiad **Zupa pomidorowa z ryżem** (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z pieczarkami (40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kiełbasa domowa, 10 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 6 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 5 g soczewica czerwona, nasiona suche, 3 g czosnek, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot**

Podwieczorek: **Jogurt grecki z miodem** (120 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g miód pszczeli, Banan 30 g, Brzoskwinia 20 g, Ananas 15 g) **Bułka paryska z masłem (**20 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 3 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata zielona**

Energia: 1053 kcal	Białko: 37,9 g	Tłuszcze: 41,2 g	Węglowodany: 126,6 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie: **Jajecznica** (60 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kanapka z masłem i pomidorem** (40 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: **Rzodkiewka** 50 g **Melon** 30 g **Woda**

Obiad **Zupa jarzynowa** (180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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

Ryż biały 40g **Ryba po grecku** (50 g **dorsz** mrożony, 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 **Pomidorki koktajlowe** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: **Ciasto drożdżowe z śliwkami** (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 (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.33 g drożdże piekarskie, prasowane Śliwki 30 g) **Mleko krowie, 2% tłuszczu** 180 g

Energia: 1062 kcal	Białko: 41,9 g	Tłuszcze: 39,8 g	Węglowodany: 126,4 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.