

19.10.2026 Poniedziałek



Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i pomidorem, sałata (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g pomidor, 20 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Przekąska: Jabłko 50 g Marchewka 30g Woda

Obiad Zupa ogórkowa (180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 12% (z mleka), 2 g koperek, 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kluski leniwe z bułką tartą i jogurtem greckim (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 g mąka pszenna, typ 450, 40 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 25 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 1 g cukier, 0 g sól biała) **Surówka z marchewki i ananase** (80 g marchew, 30 g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 2 g olej rzepakowy **Kompot jabłkowy**

Podwieczorek: Kanapka z hummusem i natką pietruszki i papryką (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ciecierzycy konserwowa, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g natka pietruszki, 0 g czosnek **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 1058 kcal

Białko: 45,7 g

Tłuszcze: 34,3 g

Węglowodany: 133,1 g

20.10.2026 Wtorek



Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (200 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane) **Kanapka z twarogiem i rzodkiewką** (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Gruszka 50 g Papryka słupki 30g Woda

Obiad Zupa koperkowa z lanymi kluskami (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 12% (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 schabowy (60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 10 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot jabłkowy**

Podwieczorek: Mus jabłkowy, Chałka z serkiem śmietankowym (40 g chałki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy (z mleka) (serek śmietankowy, sól) **Herbata zielona**

Energia: 1033 kcal

Białko: 44,4 g

Tłuszcze: 34,5 g

Węglowodany: 130,7 g

21.10.2026 Środa



Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i twarogiem (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 10 g tuńczyk w sosie własnym (tuńczyk, sól), 10 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Przekąska: Śliwki 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad Krem z dyni i batatów z grzankami (130 ml woda, 80 g dynia, 50 g bataty, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż brązowy 40 g Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach (60 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy (80 g kapusta pekińska, 18 g papryka czerwona, 7 g śmietana 18% (z mleka), 4 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 4 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 2.18 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Kompot**

Podwieczorek: Jogurt grecki z miodem i owocami, ciasteczka owsiane (120 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 5 g miód pszczeli, Banan 20 g Brzoskwinia 20 g, Ananas 10 g Ciasteczka owsiane z bananem (19 g płatki owsiane, 9 g banan, 6 g masło ekstra (z mleka), 4 g cukier, 0.19 g soda oczyszczona)) **Herbata zielona**

Energia: 942 kcal

Białko: 37,8 g

Tłuszcze: 30,4 g

Węglowodany: 121 g

22.10.2026 Czwartek



Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jęczmienne) Kanapka z pastą paprykową (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 35 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g cebula, 5 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń) Herbata owocowa

Przekąska: Melon 50 g rzodkiewka 30 g Woda

Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (180 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g szczaw konserwowy (szczaw, sól), 30 g jaja kurze całe, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z warzywami i ciecierzycą (40 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 20 g cukinia, 20 g ciecierzycza konserwowa, 15 g pomidory w puszcze całe, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy **Banan 80 g Kompot**

Podwieczorek: Serek na słodko- wyrób własny (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier trzcinowy) **Jabłko 50 g Chrupki Kukurydziane, Herbata owocowa**

Energia: 915 kcal

Białko: 45,4 g

Tłuszcze: 26,6 g

Węglowodany: 115,8 g

23.10.2026 Piątek



Śniadanie: Kanapka z kielbaską i ogórkiem (25 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 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: Banan 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Zupa kalafiorowa (180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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

Ziemniaki 150 g Kotlet mielony z miruny panierowany (50 g miruna świeża, filety bez skóry (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 kiszzonej z marchewką** (60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier **Kompot**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z śliwką (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) **Herbata czarna**

Energia: 882 kcal

Białko: 37,3 g

Tłuszcze: 38,9 g

Węglowodany: 89,5 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.