23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 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 **Ogórek** 20 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, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Makaron z twarogiem (50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g cukier, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Banan** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z hummusem i natką pietruszki, papryka czerwona 40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g pasta warzywna (**soja**), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g natka pietruszki) **Herbata zielna**

Energia: 988 kcal	Białko: 43,1 g	Tłuszcze: 35,2 g	Węglowodany: 134 g

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane) **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem, ogórek** (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g **jaja** kurze całe, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek **Herbata owocowa**

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

Obiad: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (180 ml woda, 50 g kalafior, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach** (80 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa) **Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami** (40 g kapusta czerwona, 40 g jabłko, 8 g cebula, 5 g rodzynki, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna **Kompot**

Podwieczorek: Mus truskawkowo-brzoskwiniowo-jabłkowy z kleksem jogurtowym- własnego wyrobu (80 g jabłko, 20 g truskawki, mrożone, 20 g brzoskwinia, 1 g cukier, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Chrupki kukurydziane** 45 g **Herbata zielona**

Energia: 997 kcal	Białko: 43,8 g	Tłuszcze: 24,7 g	Węglowodany: 141,8 g

25.11.2026 Środa

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i twarogiem, ogórek kiszony (40 g chleb **pszenno-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 (**180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

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

Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (180 ml woda, 50 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, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pierogi z mięsem (50 g wołowina szponder, 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g cebula, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g czosnek) **Surówka z marchewki i jabłka** (80 g marchew, 60 g jabłko, 2 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Koktajl bananowy na maślance (100 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 30 g maliny, 20 g banan) **Chałka z masłem** 45g (40 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Energia: 952 kcal	Białko: 35 g	Tłuszcze: 31,4 g	Węglowodany: 124,1 g

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i rzodkiewką (40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka z indyka, 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g szczypiorek **Kakao** (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

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

Obiad Krem z dyni i ciecierzycy (80 g dynia, 40 ml woda, 30 g ziemniaki, 30 g ciecierzyca konserwowa, 10 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g kurkuma, 0 g imbir suszony mielony

Gulasz cielęcy z mix kasz (60 g cielęcina, udziec, 20 g kasza gryczana, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g kasza bulgur (**pszenica**), 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g natka pietruszki **Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym** (70 g **seler** korzeniowy, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 13 g jabłko) **Kompot**

Podwieczorek: Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko) 50 g **Herbata owocowa** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa **Jabłko** 80 g

Energia: 955 kcal	Białko: 39 g	Tłuszcze: 27,2 g	Węglowodany: 128,8 g

27.11.2026 Piątek

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały) **Kanapka z serem z ogórkiem kiszonym** (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 ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z **mleka**) **Herbata owocowa**

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

Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 20 g marchew, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Filet z mintaja panierowany** (50 g **mintaj**, filety bez skóry (**ryba**), 15 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450 **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (48 g jabłko, 32 g por, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 19 g marchew **Kompot**

Podwieczorek: Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym (20 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 4 g masło ekstra (z **mleka**) **Mleko krowie, 2% tłuszczu** 180 g **Jabłko** 50 g

Energia: 1047 kcal	Białko: 43 g	Tłuszcze: 41,2 g	Węglowodany: 120,1 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.