

26.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie: Jajecznicza (60 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kanapka z masłem i pomidorem, sałata** (40 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek)

Przekąska: Daktyle suszone 10 g **Papryka czerwona** 30 g **Woda**

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (180 ml woda, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g kalafior, 10 g brokuły, 10 g groszek zielony, 10 g śmietana 12% (z mleka), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Spaghetti bolognese (60 g wieprzowina szynka surowa, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula **Banan** 80 g **Kompot z owoców sezonowych**

Podwieczorek: Pudding z kaszą jaglaną i bananem (50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 20 g banan, 10 g kasza manna (pszenica) **Herbata zielona**,

Energia: 963 kcal

Białko: 42,7 g

Tłuszcze: 30 g

Węglowodany: 124,5 g

27.10.2026 Wtorek

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały) **Kanapka z pastą twarogowo- jajeczną, papryka** (40 g chleb pszemno-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: Śliwki 50 g **Marchewka** 30g **Woda**

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 20 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 15 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Kotlet wieprzowy mielony** (50 g wieprzowina łopatką, 12 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 5 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier) **Buraczki duszone** (65 g burak, 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Kompot z owoców sezonowych**

Podwieczorek: Kanapka z szynką staropolską i ogórkiem kiszonym (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Energia: 1020 kcal

Białko: 40,1 g

Tłuszcze: 36 g

Węglowodany: 127,3 g

28.10.2026 Środa

Śniadanie: Kanapka z serem i zieloną sałatą (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g sałata) **Kawa zbożowa** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa pszenica, 2 g cukier

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

Obiad: Krem z soczewicy z grzankami (180 ml woda, 45 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą (50 g ziemniaki, 30 g kielbasa śląska, 25 g ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 15 g cebula, 15 g papryka kolorowa, mrożona, 12 g fasolka szparagowa, mrożona, 4 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Jabłko** 80 g **Kompot z owoców sezonowych**

Podwieczorek: Panna cotta z musem malinowym (100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g galaretki truskawkowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), 30 g maliny, mrożone, 8 g miód pszczeli, 4 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)) **Chrupki kukurydziane** 30 g

Energia: 979 kcal

Białko: 46,3 g

Tłuszcze: 29,8 g

Węglowodany: 122,6 g

29.10.2026 Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki owsiane) Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 25 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g ogórek, 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g szczypiorek

Przekąska: Kalarepa 30 g Winogrona 50 g Woda/ świeży sok 100%

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym (180 ml woda, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Racuchy z jabłkami, polewa jogurtowo-truskawkowa (67 g jabłko, 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka pszenna, typ 450, 12 g jaja kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona, **Kompot z owoców sezonowych**

Podwieczorek: Kanapka z szynką z kurczaka i pomidorem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z piersi kurczaka, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna z miodem i cytryną**

Energia: 919 kcal

Białko: 33,4 g

Tłuszcze: 28,7 g

Węglowodany: 126 g

30.10.2026 Piątek

Śniadanie: Kanapka z pasztetem warzywno- drobiowym ogórek kiszony (40 g marchew, 40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 15 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 6 g cebula, 6 g jaja kurze całe, 4 g masło ekstra (z mleka), 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Herbata owocowa** 180ml

Przekąska: Melon 50 g Papryka 30g Woda

Obiad Zupa neapolitańska z makaronem (180 ml woda, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), 20 g marchew, 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z mleka), 10 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g Ryba po grecku (50 g dorsz świeży, 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 **Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i koperkiem** (80 g kapusta pekińska, 25 g ogórek, 7 g śmietana 18% (z mleka), 3 g cytryna, 2.18 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), 1 g cukier, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Kompot z owoców sezonowych**

Podwieczorek: Bułka z masłem i dżemem truskawkowym (30 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 10 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z mleka) **Jabłko 50 g Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g**

Energia: 994 kcal

Białko: 40,4 g

Tłuszcze: 35,3 g

Węglowodany: 119,8 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