

	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10
Śniadanie	Zacierki na mleku 200g (01, 03, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Szynka krucha wieprzowa 15g Serek bieluch 10g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z kwiatu lipy 180g	Dzień czekolady: Domowe musli na mleku z wiórkami czekolady 180g (01, 06, 07, 12) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Twarożek 15g (07) Pasta marchewkowa ze słonecznikiem 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata jaśminowa 180g	Mleko na ciepło 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 46g (01, 07) Szynka z indyka 15g Hummus naturalny 15g (11) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Płatki jaglane na mleku z morelą 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser edamski 15g (07) Powidła śliwkowe 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata wiśniowa 180g	Kawa INKA na mleku 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 46g (01, 07) Pasta jajeczna ze śmietanką 25g (03, 07) Schab pieczony wieprzowy - wypiek własny 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10)
II Śniadanie	Ogórek świeży (długi) 50g Rzodkiewka 20g	Owoc sezonowy 70g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g
Zupa	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 201g (09)	Letnia zupa wielowarzywna z pomidorami i kaszą na wywarze warzywnym 200g (01, 09)	Delikatny żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09) Jajko na twardo 20g (03)	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 200g (01, 03, 09)	Zupa marchewkowa z ryżem na wywarze warzywnym 219g (09)
II Danie	Leczo z soczewicą, kielbaską drobiową, papryką i cukinią 150g (10) Ryż parboiled z olejem 120g Surówka z marchewki z cytryną 49g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Kotleciki mielone wieprzowe z dodatkiem natki pietruszki z pieca 70g (01, 03) Ziemniaki gotowane 130g Buraczki na ciepło 70g Woda niegazowana 180g	Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 130g (01, 03, 07) Serek homogenizowany z jogurtem 81g (07) Surówka z selera i jabłka z olejem 70g (09) Woda niegazowana 180g	Medaliony z indyka w sosie koperkowym 70g (01, 07, 09) Kasza kuskus z oliwą 120g (01) Brokuł i fasolka gotowana na parze z oliwą z dodatkiem tymianku 70g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Domowe paluszki rybne z pieca -wyrób własny 70g (01, 03, 04) Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Surówka z kiszonej kapusty 70g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g
Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (07) Pieczywo chrupkie 12g (01) Arbuz 70g Woda niegazowana 180g	Kanapki pszenno-żytnie z masłem 29g (01, 07) Ser gouda 15g (07) Papryka czerwona 20g Kalarepa 30g Woda niegazowana 180g	Bułka grahamka z masłem 40g (01, 07) Paszтет wieprzowy z warzywami korzeniowymi - wyrób własny 20g (01, 03, 09) Ogórek świeży (długi) 50g Woda niegazowana 180g	Ciasto bananowo-porceczkowe z masłem orzechowym bez cukru- wyr.wł. 59g (01, 03, 05, 07, 08) Woda niegazowana 180g	Maślanka jabłkowa bez cukru- wyrób własny 150g (07) Bagietka wieloziarnista z masłem 24g (07)
Suma	E: 946.13 kcal B: 34.62 g, T: 34.52 g, W: 131.56 g,	E: 923.83 kcal B: 37.1 g, T: 37.77 g, W: 116.44 g,	E: 936.99 kcal B: 37.84 g, T: 39.59 g, W: 113.67 g,	E: 952.18 kcal B: 36.54 g, T: 33.94 g, W: 129.95 g,	E: 936.6 kcal B: 37.5 g, T: 34.37 g, W: 127.49 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 3-6 lat.

	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15	czwartek 2026-07-16	piątek 2026-07-17
Śniadanie	Kasza manna na mleku z truskawkami 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Szynka z indyka 15g Serek wiejski z wiórkami rzodkiewki i szczypiorkiem 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z dzikiej róży 180g	Płatki owsiane i jaglane na mleku 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Pasta drobiowa z brokułem 11g (03, 10) Ser mozzarella biały 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata miętowa 180g	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Jajeczne talarki 30g (03) Serek śmietankowy 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Płatki kukurydziane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Schab pieczony wieprzowy - wypiek własny 15g Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 14g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata biała 180g	Kakao na mleku z dodatkiem miodu 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Ser gouda 15g (07) Pasta jajeczna z awokado 15g (03) Mix warzyw do kanapek 40g (10)
II Śniadanie	Ogórek świeży (długi) 50g Marchew 20g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g	Owoc sezonowy 70g
Zupa	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 201g (09)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 200g (09)	Krem brokułowy na wywarze warzywnym 200g (09) Grzanki 10g (01)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 220g (09, 10)	Rosół z lanych klusek z warzywami korzeniowymi na bulionie warzywnym 220g (01, 03, 09)
II Danie	Makaron z twarogiem 151g (01, 03, 07) Sos jogurtowo-malinowy 60g (07) Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia i rodzynkami polana oliwą 70g (12) Woda niegazowana 180g	Nuggetsy z indyka w płatkach kukurydzianych z pieca 70g (01, 03, 07) Ziemniaki gotowane 120g Mix sałat z kolorową papryką z dressingiem cytrynowym 70g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Bitki wieprzowe w sosie własnym 90g Kasza gryczana skropiona oliwą 120g Marchewka na ciepło 70g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Udko z kurczaka pieczone w przyprawie curry 60g (10) Ryż basmati z olejem 120g Młoda kapusta na ciepło 71g (01, 07) Woda niegazowana 180g	Pulpety rybne w sosie cytrynowym ze śmietanką 120g (01, 03, 04, 07) Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Mizeria z jogurtem 70g (07) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g
Podwieczorek	Chleb razowy z masłem 29g (01, 07) Parówka drobiowa 100% mięsa 30g Sos pomidorowy ala keczup 10g Papryka czerwona 50g Woda niegazowana 180g	Kisiel jabłkowo-malinowy bez cukru - wyrób własny 150g Chałka z masłem 24g (01, 03, 07) Woda niegazowana 180g	Serek homogenizowany naturalny z wiórkami kokosowymi 100g (07, 12) Biszkopty 6g (01, 03) Nektarynka 50g Woda niegazowana 180g	Koktajl truskawkowo-jagodowy na kefirze 180g (07) Rogal pszenny z masłem 29g (07)	Muffinki cytrynowe - wyrób własny 50g (01, 03, 07) Arbuz 70g Woda niegazowana 180g
Suma	E: 938.11 kcal B: 37.15 g, T: 34.12 g, W: 128.26 g,	E: 953.78 kcal B: 33.16 g, T: 34.21 g, W: 136.09 g,	E: 947.04 kcal B: 42.83 g, T: 39.44 g, W: 112.84 g,	E: 945.06 kcal B: 35.03 g, T: 34.22 g, W: 130.37 g,	E: 969.6 kcal B: 39.02 g, T: 38.03 g, W: 123.75 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 3-6 lat.

	poniedziałek 2026-07-20	wtorek 2026-07-21	środa 2026-07-22	czwartek 2026-07-23	piątek 2026-07-24
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku z bananem 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Dżem 100% owoców 10g Szynka z indyka 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z owoców leśnych bez cukru 180g	Kakao naturalne na mleku bez cukru 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Parówka wieprzowa 30g Sos pomidorowy ala keczup 10g Twarożek domowy 16g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Owsianka na mleku 180g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Pasta jajeczna 10g (03, 10) Ser królewski 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata rooibos 180g	Mix płatków (płatki wielozbożowe) na mleku 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Szynka z piersi kurczaka 15g Pasta z pieczonego dorsza, marchewki i sliwki 10g (04, 11, 12) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z pokrzywy 180g	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 46g (01, 07) Serek bieluch 20g (07) Schab pieczony wieprzowy - wypiek własny 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10)
II Śniadanie	Papryka czerwona 50g Pomidory koktajlowe 20g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g
Zupa	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (07, 09)	Krupnik jaglany z natką pietruszki na wywarze warzywnym 201g (09)	Zupa z kukurzy z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (01, 09)	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 221g (01, 03, 09)	Tradycyjna zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym 200g (09)
II Danie	Ryż na wodzie 150g Sos jogurtowo-jagodowy 60g (07) Surówka z marchewki i jabłka 70g Woda niegazowana 180g	Kurczak w sosie szpinakowo -serowym 80g (01, 07) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z buraków z cebulką 71g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Makaron z meksykańskim sosem z mięsem miel., papryką i czerwoną fasolą 250g (01) Ogórek kiszony krojony 50g (10) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Kąski z indyka w sosie jarzynowym 120g (01, 07, 09) Kasza bulgur z oliwą 121g (01) Kalafior i fasolka na parze z masłem i bułką tartą 70g (01, 07) Woda niegazowana 180g	Kotlety rybne z zielonym groszkiem z pieca 90g (01, 03, 04, 07) Puree ziemniaczane z masłem 120g (07) Kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 51g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g
Podwieczorek	Kanapki z masłem 40g (01, 07) Serek śmietankowy z koperkiem 25g (07) Ogórek świeży (długi) 30g Rzodkiewka 20g Woda niegazowana 180g	Babeczki marchewkowe - wyrób własny 60g (01, 03) Brzoskwinia 30g Woda niegazowana 180g	Gofry domowe - wyrób własny 50g (01, 03, 07) Jabłko 50g Woda niegazowana 180g	Serowe paluchy z ciasta francuskiego 40g (03, 07) Papryka czerwona 30g Pomidor 20g Woda niegazowana 180g	Mus malinowo-gruszkowy z jogurtem i dodatkiem siemienia lnianego 120g (07) Chalka z masłem 18g (01, 03, 07) Woda niegazowana 180g
Suma	E: 959.53 kcal B: 28.99 g, T: 35.21 g, W: 139.62 g,	E: 935.13 kcal B: 38.85 g, T: 39.5 g, W: 111.89 g,	E: 946.73 kcal B: 35.07 g, T: 35.69 g, W: 128.28 g,	E: 949.72 kcal B: 41.24 g, T: 35.07 g, W: 123.33 g,	E: 948.94 kcal B: 37.97 g, T: 35.17 g, W: 127.87 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 3-6 lat.

	poniedziałek 2026-07-27	wtorek 2026-07-28	środa 2026-07-29	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku z bananem i truskawkami 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser mozzarella biały 15g (07) .Pasta z soczewicy i papryki 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata czarna z cytryną 180g	Kakao na mleku z dodatkiem miodu 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Szynka wieprzowa wiejska 15g (01) Serek śmietankowy 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 46g (01, 07) Jajeczne talarki 30g (03) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Płatki kukurydziane na mleku 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Szynka z indyka 15g Dżem 100% owoców 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z kwiatu lipy 180g	Makaron na mleku 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Serek wiejski z wiórkami rzodkiewki 25g (07) Jajko na twardo 30g (03) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata malinowa 180g
II Śniadanie	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Marchew 20g Ogórek świeży (długi) 50g	Sok jabłkowo-marchewkowy- wyrób własny 150g	Owoc sezonowy 70g
Zupa	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09, 10)	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 200g (01, 09)	Słoneczna zupa z żółtej soczewicy z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)	Krem ziemniaczany z dodatkiem papryki na wywarze warzywnym 200g (09) Grzanki 10g (01)	Ryżanka z kurkumą na wywarze warzywnym 200g (09)
II Danie	Makaron z brokułami i indykiem w sosie śmietankowym 230g (01, 07) Surówka coleslaw z oliwą 49g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Filet z kurczaka w razowej panierce pieca 70g (03) Ryż jaśminowy z olejem 120g Mizeria ze śmietaną 70g (07) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Pierogi z serem 120g (01, 07) Mus bananowo-malinowy 40g Surówka z selera, ananasa i rodzynek w sosie jogurtowym 51g (07, 09, 12) Woda niegazowana 180g	Pulpety wołowo-drobiowe w sosie pomidorowym 100g (01, 03) Kasza kuskus z olejem 120g (01) Brokuł gotowany na parze z oliwą 70g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Dorsz w panierce z pieca 80g (01, 03, 04) Ziemniaki gotowane skropione oliwą 130g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorkami z dressingiem cytrynowym 71g Woda niegazowana 180g
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy bez cukru z kawałkami wiśni i jabłka 150g Rogal pszenny z masłem 29g (07) Woda niegazowana 180g	Kruche ciasteczka 25g (01, 07) Maślanka truskawkowa- wyrób własny 120g (07)	Bułka wieloziarnista z masłem 35g (07) Ser edamski 15g (07) Pomidory koktajlowe 50g Woda niegazowana 180g	Płatki owsiane na mleku 130g (01, 07) Mus truskawkowo-bananowy 50g Woda niegazowana 180g	Pizzeria z serem mozzarella i szynką wieprzową 60g (01, 07) Ogórek świeży (długi) 30g Papryka czerwona 20g Woda niegazowana 180g
Suma	E: 954.27 kcal B: 32.04 g, T: 34.15 g, W: 135.5 g,	E: 955.68 kcal B: 37.6 g, T: 33.74 g, W: 130.64 g,	E: 943.71 kcal B: 41.96 g, T: 32.35 g, W: 127.17 g,	E: 967.98 kcal B: 38.11 g, T: 32.94 g, W: 135.76 g,	E: 934.21 kcal B: 41.45 g, T: 35.92 g, W: 116.82 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 3-6 lat.