

|              | poniedziałek<br>2026-08-03                                                                                                                                                                | wtorek<br>2026-08-04                                                                                                                                                                                                                                     | środa<br>2026-08-05                                                                                                                                           | czwartek<br>2026-08-06                                                                                                                                                                                                                           | piątek<br>2026-08-07                                                                                                                                                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Owsianka na mleku 180g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Szynka z kurczaka 10g<br>Ser żółty 15g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata z kwiatu lipy 180g | Kasza manna na mleku 160g (01, 07)<br>Prażone jabłko 20g<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Jajeczne talarki 20g (03)<br>Pasta z mięsa drobiowego z kukurydzą - wyrób własny 10g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata biała 180g | Mleko na ciepło 200g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Ser królewski 15g (07)<br>Hummus naturalny 15g (11)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10) | Domowe musli na mleku z suszonymi owocami 180g (01, 07, 12)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Schab pieczony - wypiek własny 15g<br>Ser biały w plastrach 10g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata melisa z wiśnią 180g | Kakao naturalne na mleku bez cukru 220g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Serek bieluch 15g (07)<br>Wędlina z indyka 15g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)                     |
| Przekąska    | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                         | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                                                        | Sok jabłkowy- wyrób własny 150g                                                                                                                               | Ogórek świeży (długi) 60g                                                                                                                                                                                                                        | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                               |
| Zupa         | Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                                | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                                                                                                   | Zupa z cukinii, papryki i ziemniaków na wywarze warzywnym 200g (07)                                                                                           | Zacierki na rosole z wiórkami warzyw korzeniowych 200g (01, 03, 09)                                                                                                                                                                              | Krem brokułowy z warzywami na wywarze warzywnym 200g (09)<br>Grzanki 10g (01)                                                                                                                   |
| II Danie     | Makaron z twarogiem jagodowym 219g (01, 07)<br>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 49g<br>Woda niegazowana 180g                                                                        | Nuggetsy z kurczaka w kukurydzianej panierce z pieca 100g (01, 03, 07)<br>Puree ziemniaczane z masłem 120g (07)<br>Sałata lodowa z papryką w sosie śmietanowym 70g (07)<br>Woda niegazowana 180g                                                         | Kofta wołowo-wieprzowa z pieca 60g<br>Ryż parboiled z olejem 130g<br>Mizeria z sosem jogurtowym 70g (07)<br>Woda niegazowana 180g                             | Medaliony z indyka w sosie śmietanowym ze szczypiorkiem 70g (07)<br>Kasza kuskus 120g (01)<br>Mix warzyw gotowanych na parze 70g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                                                                           | Domowe paluszki rybne z pieca w tradycyjnej panierce -wyrób własny 70g (01, 03, 04)<br>Ziemniaki gotowane 130g<br>Kiszona kapusta z marchewką i oliwą 70g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g |
| Podwieczorek | Bułka grahamka z masłem 29g (01, 07)<br>Kielbasa wieprzowa 30g (10)<br>Ogórek świeży (długi) 47g<br>Sałata rzymska 3g<br>Woda niegazowana 180g                                            | Pancakes domowe 60g (01, 03, 07)<br>Jogurt brzoskwinowy do picia - wyrób własny 120g (07)                                                                                                                                                                | Muffinki z malinami bez cukru 61g (01, 03, 07)<br>Lemoniada arbuzowa 149g                                                                                     | Ryż gotowany 150g<br>Polewa jogurtowo-bananowa 100g (07)<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                                                                                | Bagietka wieloziarnista z masłem 24g (01, 07)<br>Dżem 100% owoców 15g<br>Jabłko 50g<br>Kawa INKA na mleku 120g (01, 07)                                                                         |
| Suma         | E: 962.82 kcal B: 43.43 g,<br>T: 34.04 g, W: 129.74 g,                                                                                                                                    | E: 955.15 kcal B: 39.38 g,<br>T: 34.63 g, W: 127.73 g,                                                                                                                                                                                                   | E: 943.2 kcal B: 37.7 g,<br>T: 34.87 g, W: 124.63 g,                                                                                                          | E: 915.79 kcal B: 37.99 g,<br>T: 34.96 g, W: 117.45 g,                                                                                                                                                                                           | E: 960.05 kcal B: 38.82 g,<br>T: 35.83 g, W: 129.78 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, 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<br>2026-08-10                                                                                                                                                                                                | wtorek<br>2026-08-11                                                                                                                                                                                                         | środa<br>2026-08-12                                                                                                                                                                                             | czwartek<br>2026-08-13                                                                                                                                                                          | piątek<br>2026-08-14                                                                                                                                                                                    |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Płatki kukurydziane na mleku 180g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Szynka drobiowa gotowana 10g<br>Twarożek tradycyjny z rzodkiewką 15g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata malinowa 180g | Kakao naturalne na mleku bez cukru 200g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Schab pieczony w ziołach - wypiek własny 15g<br>Serek wiejski z łososiem pieczonym 16g (04, 07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10) | Ryż na mleku 200g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Jajko na twardo 20g (03)<br>Pasta z marchewki i masła orzechowego 10g (05, 08)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata cytrusowa 180g | Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 220g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Szynka z indyka 15g<br>Serek śmietankowy z kielkami 15g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10) | Zacierki na mleku 179g (01, 03, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Ser królewski 15g (07)<br>Dżem 100% owoców 10g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata rumiankowa bez cukru 180g |
| Przekąska    | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                         | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                            | Ogórek świeży (długi) 60g                                                                                                                                                                                       | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                               | Sok jabłkowy- wyrób własny 150g                                                                                                                                                                         |
| Zupa         | Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 201g (09, 10)                                                                                                                                                            | Krem z młodych warzyw na wywarze warzywnym 200g<br>Grzanki 10g (01)                                                                                                                                                          | Krupnik jaglany z kielbaską wieprzową na wywarze mięsnym 200g (09, 10)                                                                                                                                          | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 200g (01, 09)                                                                                                                                  | Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ryżem na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                             |
| II Danie     | Leczo z fasolą czerwoną, papryką i bakłażanem 150g<br>Ryż basmati z olejem 120g<br>.Surówka z białej i czerwonej kapusty 50g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                                                        | Filet z kurczaka pod serowo-jajeczną pierzynką 70g (03, 07)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Kapusta pekińska z rzodkiewką, szczypiorkiem z dressingiem cytrynowym 70g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                    | Naleśniki tradycyjne 150g (01, 03, 07)<br>Polewa jogurtowo-malinowa 70g (07)<br>Surówka z selera i ananasa polana olejem 50g (09)<br>Woda niegazowana 180g                                                      | Pulpety mielone wołowo-wieprzowe w sosie koperkowym 101g (01, 03, 07)<br>Kasza bulgur z olejem 120g (01)<br>Surówka z buraków z cebulką 70g<br>Woda niegazowana 180g                            | Miruna pieczona saute 60g (04)<br>Puree ziemniaczane z masłem 150g (07)<br>Ogórek i pomidory w sosie jogurtowym 71g (07)<br>Woda niegazowana 180g                                                       |
| Podwieczorek | Domowy serek homogenizowany waniliowy 100g (07)<br>Gruszka 50g<br>.Bułka wrocławska 15g (01)<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                     | Babeczki z porzeczkami- wyrób własny 70g (01, 03, 07)<br>Jabłko 40g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                                                 | Paluch drożdżowy z sezamem, słonecznikiem i siemieniem lnianym 30g (01, 11)<br>Dip śmietanowy 20g (07)<br>Pomidor 50g<br>Woda niegazowana 180g                                                                  | Truskawkowy koktajl mocy ze szpinakiem na maśle 150g (07)<br>Bułka maślana 30g (01, 03, 07)                                                                                                     | Chlebek bananowy 50g (01)<br>Nektarynka 30g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                                                    |
| Suma         | E: 959.32 kcal B: 32.06 g,<br>T: 34.52 g, W: 137.14 g,                                                                                                                                                                    | E: 941.58 kcal B: 41.46 g,<br>T: 34.23 g, W: 125.37 g,                                                                                                                                                                       | E: 915.06 kcal B: 34.23 g,<br>T: 42.44 g, W: 106.36 g,                                                                                                                                                          | E: 965.76 kcal B: 40.87 g,<br>T: 34.6 g, W: 129.21 g,                                                                                                                                           | E: 927.35 kcal B: 32.66 g,<br>T: 37.72 g, W: 119.76 g,                                                                                                                                                  |

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) 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

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<br>2026-08-17                                                                                                                                                                                                       | wtorek<br>2026-08-18                                                                                                                                                                                                    | środa<br>2026-08-19                                                                                                                                                                                                                                       | czwartek<br>2026-08-20                                                                                                                                                               | piątek<br>2026-08-21                                                                                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Płatki jaglane na mleku 200g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 15g (07)<br>Szynka delikatesowa z piersi kurczaka 10g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata jaśminowa 180g | Płatki owsiane na mleku 180g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Pasta jajeczna 10g (03, 07)<br>Ser mozzarella 15g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata z owoców leśnych bez cukru 180g | Płatki pełnoziarniste na mleku 180g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Schab pieczony w miodowej marynacie - wypiek własny 15g<br>Pasta szpinakowo-słonecznikowa 10g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata z dzikiej róży 180g | Kakao naturalne na mleku bez cukru 220g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Kielbaska drobiowa 30g<br>Sos pomidorowy ala keczup 10g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10) | Mleko na ciepło 220g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Ser ementaler 15g (07)<br>Jajeczne talarki 20g (03)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)         |
| Przekąska    | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                                | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                       | Ogórek świeży (długi) 60g                                                                                                                                                                                                                                 | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                    | Sok marchewkowo-jabłkowy 150g                                                                                                                                         |
| Zupa         | Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                                                          | Zupa jarzynowa z kaszą kuskus na wywarze warzywnym 200g (01, 09)                                                                                                                                                        | Zupa ziemniaczano-paprykowa na wywarze warzywnym 199g (07, 09)                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 200g (01, 03, 09)                                                                                                                  | Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                 |
| II Danie     | Ryż z prażonym jabłkiem 150g (07)<br>Sos jogurtowy 80g (07)<br>Surówka z marchewki i brzoskwini 50g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                     | Indyk po parysku 60g (01, 03)<br>Ziemniaki gotowane 130g<br>Sałata lodowa z dipem jogurtowo-koperkowym 70g (07)<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                                                                   | Pierogi z mięsem mielonym drobiowym, cebulką i masłem 120g (01, 07)<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą z dodatkiem tymianku 70g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                                                                                    | Bitki ze schabu w sosie własnym 90g<br>Kasza gryczana skropiona oliwą 120g<br>Fasolka zielona i żółta z olejem 70g<br>Woda niegazowana 180g                                          | Miruna w tradycyjnej panierce z pieca 70g (01, 03, 04)<br>Puree ziemniaczane z masłem 130g (07)<br>Tęczowy colesław z majonezem 70g (03, 10)<br>Woda niegazowana 180g |
| Podwieczorek | Ciabatta z masłem 40g (01, 07)<br>Pasztet wieprzowy kremowy- wyrób własny 21g (01, 03, 07)<br>Pomidory koktajlowe 50g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                   | Ciasto marchewkowe bez cukru- wyrób własny 51g (01, 03)<br>Arbuz 50g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                                           | Kasza manna na mleku 150g (01, 07)<br>Gruszka 40g<br>Maliny 10g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                                                                                  | Kefir porzeczkowy z bananem - wyrób własny 150g (07)<br>Chałka z masłem 18g (01, 03, 07)                                                                                             | Roladki z tortilli z serkiem śmietankowym, awokado, szynką i papryką 70g (01, 06, 07, 09)<br>Kalarepa 40g<br>Woda niegazowana 180g                                    |
| Suma         | E: 962.52 kcal B: 31.29 g, T: 34.46 g, W: 137.8 g,                                                                                                                                                                               | E: 916.1 kcal B: 37.73 g, T: 34.86 g, W: 118.83 g,                                                                                                                                                                      | E: 928.36 kcal B: 38.22 g, T: 35.05 g, W: 121.37 g,                                                                                                                                                                                                       | E: 931.49 kcal B: 44.89 g, T: 34.06 g, W: 118.78 g,                                                                                                                                  | E: 905.21 kcal B: 39.06 g, T: 38.33 g, W: 107.15 g,                                                                                                                   |

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

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<br>2026-08-24                                                                                                                                                                         | wtorek<br>2026-08-25                                                                                                                                                                                                   | środa<br>2026-08-26                                                                                                                                                     | czwartek<br>2026-08-27                                                                                                                                                                                                                           | piątek<br>2026-08-28                                                                                                                                                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Makaron na mleku 180g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Plastry twarogu 15g (07)<br>Powidła śliwkowe 10g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata miętowa 180g            | Płatki kukurydżiane na mleku z gruszką 200g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Jajko na twardo 20g (03)<br>Szynka drobiowa parzona 10g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata z kwiatu lipy 180g | Mleko na ciepło 220g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Ser salami 15g (07)<br>Pasta drobiowa z brokulem 15g (03, 10)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10) | Domowe musli na mleku z wiórkami kokosowymi 180g (01, 07, 12)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Schab pieczony- wypiek własny 15g<br>Pasta z ciecioriki 10g (11)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata owocowa bez cukru 180g | Kawa INKA na mleku 220g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Pasta jajeczna z awokado 15g (03)<br>Ser mozzarella 15g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)  |
| Przekąska    | Sok jabłkowy- wyrób własny 150g                                                                                                                                                                    | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                       | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                                                | Marchew 30g<br>Ogórek świeży (długi) 30g                                                                                                                                       |
| Zupa         | Kartoflanka z wiórkami marchewki i pietruszki na wywarze warzywnym 201g (09)                                                                                                                       | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 200g (01, 09)                                                                                                                                                         | Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 201g (07, 09)                                                                                                         | Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                                                                                       | Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                      |
| II Danie     | Gruziński gulasz z bakłażanem i papryką z mięsem z łopatki wieprzowej 150g<br>Kasza pęczak z olejem 120g (01)<br>Kalafior na parze z maselkiem i bułką tartą 50g (01, 07)<br>Woda niegazowana 180g | Kotlet pożarski tradycyjny z natką pietruszki 80g (01, 03, 07)<br>Ziemniaki gotowane 121g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką w sosie winegret 70g<br>Woda niegazowana 180g                         | Udka z kurczaka pieczone w ziołowej marynacie 50g<br>Ryż jaśminowy z olejem 120g<br>Tzatziki ze śmietaną 70g (07)<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                 | Kopytka 120g (01, 03)<br>Sos szpinakowo-serowy 40g (07)<br>Surówka z białej kapusty 70g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                                                                                                                    | Pulpeciki z morszczuka w sosie śmietanowo-porowym 130g (01, 03, 04, 07)<br>Ryż parboiled z oliwą 120g<br>Surówka z buraków z cebulką 50g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny z mango 150g (07)<br>Herbatniki 10g (01, 03, 07)<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                         | Pianka truskawkowa na śmietance i jogurcie- wyrób własny 150g (07)<br>Wafle ryżowe 9g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                         | Kisiel brzoskwiniowo-jabłkowy bez cukru- wyrób własny 150g<br>Bagietka wieloziarnista z masłem 29g (01, 07)<br>Woda niegazowana 180g                                    | Salatka owocowa z dressingiem cytrynowym 80g<br>Ciasteczka owsiane bez cukru -wypiek własny 25g (01, 03, 05, 07, 08)<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                    | Muffinki ze śliwkami z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 50g (01, 03, 07)<br>Arbuz 40g<br>Borówka, świeża 10g<br>Woda niegazowana 180g                                            |
| Suma         | E: 939.97 kcal B: 34.98 g,<br>T: 34.59 g, W: 129.35 g,                                                                                                                                             | E: 953.25 kcal B: 38.01 g,<br>T: 34.8 g, W: 128.99 g,                                                                                                                                                                  | E: 952.51 kcal B: 34.28 g,<br>T: 36.67 g, W: 126.73 g,                                                                                                                  | E: 955.7 kcal B: 31.88 g,<br>T: 36.04 g, W: 135.71 g,                                                                                                                                                                                            | E: 923.32 kcal B: 34.64 g,<br>T: 36.71 g, W: 120.67 g,                                                                                                                         |

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) 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<br>2026-08-31                                                                                                                                                                            | wtorek<br>2026-09-01                                                                                                                                                            | środa<br>2026-09-02                                                                                                                                                                                                                                | czwartek<br>2026-09-03                                                                                                                                                                                                                              | piątek<br>2026-09-04                                                                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Ryż na mleku 180g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Szynka wieprzowa gotowana 10g<br>Serek śmietankowy 15g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata jabłkowa bez cukru 180g | Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Ser edamski 15g (07)<br>Dżem 100% owoców 15g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10) | Kasza manna na mleku 160g (01, 07)<br>Mus wiśniowy 20g<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Szynka z indyka 10g<br>Pasta z fasoli z dodatkiem żurawiny-wyrób własny 15g (12)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata z pokrzywy 180g | Owsianka na mleku 181g (01, 07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07)<br>Serek wiejski z pieczonym łososiem 15g (04, 07)<br>Schab pieczony z czosnkiem - wypiek własny 10g<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10)<br>Herbata owocowa bez cukru 180g | Kakao naturalne na mleku bez cukru 200g (07)<br>Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07)<br>Pasta jajeczna ze szpinakiem 15g (03, 07)<br>Ser gouda 15g (07)<br>Mix warzyw do kanapek 40g (10) |
| Przekąska    | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                     | Marchew 30g<br>Papryka czerwona 30g                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                                                  | Owoc sezonowy 70g                                                                                                                                                                                                                                   | Sok jabłkowy- wyrób własny 150g                                                                                                                                                              |
| Zupa         | Krupnik jaglany na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                                                        | Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 201g (09)                                                                                                                     | Ryżanka na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                                                                                                             | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 200g (01, 03, 09)                                                                                                                          |
| II Danie     | Spaghetti bolognese drobiowe 220g (01)<br>Ogórek kiszony w słupkach 73g (10)<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                 | Potrawka z indyka z marchewką i zielonym groszkiem 130g (07)<br>Kasza kuskus 120g (01)<br>Kapusta biała na ciepło 51g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g                     | Kotlet schabowy domowy 70g (01, 03)<br>Puree ziemniaczane 121g (07)<br>Mix warzyw gotowanych na parze 69g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                                                 | Kluski leniwe z serem 100g (01, 03, 07)<br>Masło do polania 5g (07)<br>Sos jogurtowo-brzoskwinowy 50g (07)<br>Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 50g (07)<br>Woda niegazowana 180g                                                            | Chrupiące kotlety z miruny w razowej panierce 70g (01, 03, 04)<br>Ziemniaki gotowane 120g<br>Mix sałat z papryką i ogórkiem w sosie cytrynowym 70g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 180g     |
| Podwieczorek | Deser jogurtowy z bananem i nektarynką 180g (07)<br>Herbatniki 10g (01, 03, 07)<br>Woda niegazowana 180g                                                                                              | Szarlotka owsiana- wyrób własny 70g (01, 07, 12)<br>Śliwki 20g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                         | Koktajl gruszkowo-malinowy na maślanie 150g (07)<br>Chalka z masłem 24g (01, 03, 07)                                                                                                                                                               | Bagietka z masłem 35g (01, 07)<br>Paszтет jaglany z suszonymi pomidorami - wyrób własny 20g (01)<br>Ogórek świeży (długi) 50g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                              | Gofry domowe - wyrób własny 40g (01, 03, 07)<br>Dżem 100% owoców 20g<br>Arbuz 50g<br>Woda niegazowana 180g                                                                                   |
| Suma         | E: 923.71 kcal B: 35.61 g,<br>T: 33.14 g, W: 126.04 g,                                                                                                                                                | E: 921.18 kcal B: 34.56 g,<br>T: 34.73 g, W: 123.63 g,                                                                                                                          | E: 920.47 kcal B: 37.04 g,<br>T: 32.62 g, W: 126.14 g,                                                                                                                                                                                             | E: 921.74 kcal B: 44.91 g,<br>T: 32.9 g, W: 117.8 g,                                                                                                                                                                                                | E: 901.45 kcal B: 36.26 g,<br>T: 34.55 g, W: 117.22 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.