

	poniedziałek 2026-09-07	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10	piątek 2026-09-11
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Szynka krucha wieprzowa 15g Twarożek domowy 10g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata biała z cytryną 180g	Płatki kukurydziane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser gouda 15g (07) Pasta drobiowa z pieczoną papryką 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z kwiatu lipy 180g	Kakao naturalne na mleku bez cukru 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Jajeczne talarki 20g (03) Serek bieluch 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Domowa granola na mleku z suszonymi owocami 180g (01, 07, 08, 11, 12) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Schab pieczony w miodowej marynacie - wypiek własny 10g Pasta słonecznikowa z marchewką 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z melisy 180g	Mleko na ciepło 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Ser mozzarella biały 15g (07) Krem daktylowo-orzechowy ala nutella 15g (08, 12) Mix warzyw do kanapek 40g (10)
Przekąska	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Marchew 60g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g	Owoc sezonowy 70g
Zupa	Zupa z grochu łuskanego na wywarze warzywnym z ziemniakami 201g (09)	Ryżanka na rosole z kurkumą i mięsem z kurczaka 200g (09)	Krem porowo-ziemniaczany na wywarze warzywnym 200g (09) Grzanki 10g (01)	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 200g (01, 09)	Zupa z cukinii z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (01, 07, 09)
II Danie	Ryż gotowany 130g Sos jogurtowo-truskawkowy 120g (07) Surówka z marchewki 49g Woda niegazowana 180g	Kopytka 120g Sos pieczarkowy 30g Buraczki na ciepło 70g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Pulpety wieprzowe sosie własnym 90g (01, 03) Kasza gryczana z olejem 120g Kalafior na parze z oliwą 72g Woda niegazowana 180g	Nuggetsy z kurczaka w kukurydziej panierce z pieca 100g (01, 03, 07) Ziemniaki gotowane 117g Surówka coleslaw ze śmietaną 70g (07) Woda niegazowana 180g	Miruna po grecku z warzywami 100g (01, 04, 09) Ryż jaśminowy z olejem 120g Ogórek kiszony krojony 50g (10) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g
Podwieczorek	Chleb razowy z masłem 35g (01, 07) Pasta jajeczna 20g (03, 10) Ogórek świeży (długi) 50g Woda niegazowana 180g	Kisiel jabłkowo-porzeczkowy- wyrób własny 150g Rogal pszenny z masłem 24g (01, 07) Woda niegazowana 180g	Galaretka jogurtowa malinowa - wyrób własny 130g (07) Banan 50g Woda niegazowana 180g	Pancakes domowe z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 40g (01, 03, 07) Jogurt brzoskwiniowy do picia - wyrób własny 120g (07)	Ciasto bananowe- wyrób własny 60g (01) Gruszka 20g Woda niegazowana 180g
Suma	E [kcal]: 922.03, B [g]: 32.56, T [g]: 31.35, W [g]: 134.29	E [kcal]: 900.5, B [g]: 31.35, T [g]: 26.61, W [g]: 140.3	E [kcal]: 902.3, B [g]: 51.85, T [g]: 32.59, W [g]: 107.37	E [kcal]: 910.73, B [g]: 38.22, T [g]: 32.45, W [g]: 123.14	E [kcal]: 902.89, B [g]: 30.93, T [g]: 32.23, W [g]: 128.74

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby 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 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17	piątek 2026-09-18
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 180g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Szynka z indyka 15g Serek śmietankowy 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata owocowa bez cukru 180g	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Ser edamski 15g (07) Hummus z suszonymi pomidorami 15g (11) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Kasza manna na mleku 180g (01, 07) Mus wiśniowy 20g Pieczywo mieszane z masłem 34g (01, 07) Paszтет drobiowo-warzywny - wyrób własny 15g Ser biały w plastrach 10g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata jaśminowa 180g	Kakao naturalne na mleku z miodem 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Schab pieczony w ziołach - wypiek własny 15g Pasta jajeczna z awokado 15g (03) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Płatki ryżowe na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser mazdamer 15g (07) Dżem 100% owoców 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z owoców leśnych bez cukru 180g
Przekąska	Owoc sezonowy 70g	Marchew 60g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g
Zupa	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym 180g (09)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09, 10)	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 200g (01, 03, 09)	Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)	Krupnik z kaszy jaglanej na wywarze warzywnym 200g (09)
II Danie	Makaron z twarogiem 200g (01, 07) Śliwka 70g Woda niegazowana 180g	Udko pieczone z kurczaka w złocistej panierce curry 50g (10) Ryż basmati z olejem 120g Sałata lodowa z jogurtem 70g (07) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Chilli con carne z fasolą i warzywami 130g (09) Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Brokuł i fasolka szparagowa gotowane na parze z oliwą ziołową 50g Woda niegazowana 180g	Pierogi z mięsem drobiowym - wyrób własny 120g (01, 07) Surówka wielowarzywna z olejem 71g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Paluszki rybne z mintaja w tradycyjnej panierce z pieca 70g (01, 03, 04) Ziemniaki gotowane 130g Marchewka z groszkiem na ciepło z masłem 70g (07) Woda niegazowana 180g
Podwieczorek	Pieczywo graham z masłem 29g (01, 07) Parówka wieprzowa 20g Ogórek świeży (długi) 50g Woda niegazowana 180g	Ciasto domowe z jabłkiem z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 90g (01, 03, 07) Woda niegazowana 180g	Koktajl truskawkowo- gruszkowy na maślanec z dodatkiem oliwy 120g (07) Chalka z masłem 24g (01, 03, 07)	Serek homogenizowany naturalny 120g (07) Mus brzoskwinowy 50g Woda niegazowana 80g	Buleczka kokosowa - wyrób własny 35g (01, 03, 07, 12) Banan 50g Woda niegazowana 180g
Suma	E [kcal]: 919.82, B [g]: 36.14, T [g]: 31.63, W [g]: 128.88	E [kcal]: 890.47, B [g]: 31.53, T [g]: 37.13, W [g]: 113.47	E [kcal]: 913.41, B [g]: 29.32, T [g]: 32.32, W [g]: 132.82	E [kcal]: 891.04, B [g]: 42.34, T [g]: 36.72, W [g]: 103.56	E [kcal]: 934.45, B [g]: 32.73, T [g]: 33.23, W [g]: 131.81

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 2026-09-21	wtorek 2026-09-22	środa 2026-09-23	czwartek 2026-09-24	piątek 2026-09-25
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Serek wiejski ze szczypiorkiem 15g (07) Szynka z piersi kurczaka 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata miętowa 180g	Mleko waniliowe na ciepło 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 40g (01, 07) Kiełbasa wieprzowa 30g Pasta z pieczonego buraka z fetą 20g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Makaron na mleku 180g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Jajko na twardo 20g (03) Twarożek z ziołami 15g (03, 07, 10) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata jagodowa 180g	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Ser mozzarella 15g (07) Szynka z indyka 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Mix płatków (płatki wielozbożowe) na mleku z bananem 201g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Schab pieczony z suszoną papryką - wyrób własny 15g Pasta groszkowa 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z dzikiej róży 180g
Przekąska	Owoc sezonowy 70g	Ogórek świeży (długi) 60g	Sok jabłko-marchew- wyrób własny 150g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g
Zupa	Grysik na rosole na wywarze mięsny 200g (01, 09)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 200g (09)
II Danie	Spaghetti a la bolognese z soczewicą 200g (01) Surówka z papryki, ogórka kiszzonego i oliwy 69g (10) Woda niegazowana 180g	Kotlet mielony drobiowy z pieca 70g (01, 03) Ryż z olejem 120g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, i jogurtem 69g (07) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Dzień jesieni: Gulasz wieprzowo-warzywny z dynią 100g (01) Kasza bulgur z olejem 120g (01) Kalafior na parze z oliwą 51g Woda niegazowana 180g	Naleśniki tradycyjne (bez cukru) 120g (01, 03, 07) Twarożek do naleśników bez cukru 50g (07) Surówka z marchewki i brzoskwini 70g Woda niegazowana 180g	Filet z miruny w panierce z pieca 70g (01, 03, 04) Ziemniaki gotowane 120g Mizeria z sosem jogurtowym 70g (07) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g
Podwieczorek	Jogurt naturalny 100g (07) Mus mango z dodatkiem oliwy 50g Bułka z masłem 18g (01, 07) Woda niegazowana 180g	Panna cotta domowa na śmietance 120g (07) Mus jabłkowy 50g Woda niegazowana 180g	Gofry domowe 70g (01, 03, 07) Koktajl truskawkowy z kefirem 120g (07)	Chleb razowy z masłem 35g (01, 07) Pasztecik wieprzowy kremowy- wyrób własny 20g (01, 03, 07) Ogórek świeży (długi) 50g Woda niegazowana 180g	Bułka maślana- wypiek własny 20g (01, 03, 07) Jabłko 50g Kakao naturalne na mleku bez cukru 120g (07)
Suma	E [kcal]: 902.01, B [g]: 34.29, T [g]: 32.23, W [g]: 125.75	E [kcal]: 887.08, B [g]: 41.21, T [g]: 32.52, W [g]: 112.44	E [kcal]: 898.43, B [g]: 39.72, T [g]: 33.4, W [g]: 118.76	E [kcal]: 900.24, B [g]: 40.66, T [g]: 37.45, W [g]: 106.66	E [kcal]: 919.76, B [g]: 36.65, T [g]: 32.15, W [g]: 128.68

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

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 2026-09-28	wtorek 2026-09-29	środa 2026-09-30	czwartek 2026-10-01	piątek 2026-10-02
Śniadanie	Dzień jabłka: Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem 180g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Szynka krucha wieprzowa 15g Serek śmietankowy 10g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z imbirem i cytryną 180g	Kakao naturalne na mleku bez cukru 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Pasta rybna z tuńczyka z warzywami 15g (04) Szynka z piersi kurczaka 15g Warzywa do kanapek 40g	Domowe musli na mleku z wiórkami kokosowymi 180g (01, 07, 12) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser edamski 15g (07) Pasta jajeczna 15g (03, 10) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata biała z pomarańczą 180g	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Serek homogenizowany z nutką wanilii 20g (07) Schab pieczony - wypiek własny 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Płatki jaglane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Dżem 100% owoców 10g Ser mazdamer 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata żurawinowa 180g
Przekąska	Ogórek świeży (długi) 60g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g
Zupa	Delikatny żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (01, 09) Jajko 20g (03)	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 200g (01, 03, 09)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09, 10)	Krupnik jaglany z natką pietruszki na wywarze warzywnym 200g (09)	Zupa kalafiorowa z dodatkiem dyni z ziemniakami i kurkumą na wywarze warzywnym 200g (09)
II Danie	A la mac and cheese, czyli makaron z sosem serowym z cebulą dymką 151g (01, 07) Fasolka szparagowa gotowana na parze z oliwą 70g Woda niegazowana 180g	Tradycyjny kotlet schabowy z pieca 60g (01, 03) Puree ziemniaczane z masłem 119g (07) Surówka z marchewki z olejem 70g Kompot wieloowocowy bez cukru 180g	Indyk w sosie jarzynowym 100g (01, 07, 09) Kasza kuskus z oliwą z oliwek 120g (01) Surówka z buraków z cebulką 50g Woda niegazowana 180g	Leczo z fasolą czerwoną, papryką i cukinią 150g Ziemniaki gotowane 150g Brokuł gotowany na parze z oliwą 50g Woda niegazowana 180g	Pulpety z morskczuka w sosie śmietanowym 100g (01, 03, 04, 07) Ryż parboiled z olejem 120g Warzywa po grecku 70g (09) Kompot wieloowocowy bez cukru 180g
Podwieczorek	Kisiel wiśniowo -gruszkowy z kawałkami owoców - wyr. wł. 150g Chałka z masłem 24g (01, 03, 07) Woda niegazowana 180g	Koktajl bananowo brzoskwiniowy na kefirze 130g (07) Rogal pszenny z masłem 24g (01, 07) Woda niegazowana 180g	Ciasto ze śliwkami z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 70g (01, 03, 07) Jabłko 30g Woda niegazowana 180g	Deser z twarogiem, jogurtem i wiórkami gorzkiej czekolady 130g (06, 07) Gruszka 50g Woda niegazowana 180g	Salatka makaronowa z kurczakiem, kukurydzą i papryką 120g (01, 03, 07, 10) Pomidory koktajlowe 30g Woda niegazowana 180g
Suma	E [kcal]: 900.32, B [g]: 32.39, T [g]: 35.31, W [g]: 118.23	E [kcal]: 904.65, B [g]: 40.29, T [g]: 32.86, W [g]: 118.22	E [kcal]: 911.13, B [g]: 35.11, T [g]: 35.59, W [g]: 117.56	E [kcal]: 914.65, B [g]: 39.81, T [g]: 33.4, W [g]: 120.01	E [kcal]: 913.74, B [g]: 37.81, T [g]: 31.59, W [g]: 126.44

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, 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.