

	poniedziałek 2026-10-05	wtorek 2026-10-06	środa 2026-10-07	czwartek 2026-10-08	piątek 2026-10-09
Śniadanie	Kakao naturalne na mleku bez cukru 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Szyńka z indyka 15g Serek bieluch 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Płatki kukurydziane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser edamski 15g (07) Pasta z marchewki i masła orzechowego 10g (05, 08) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z kwiatu lipy 180g	Mleko waniliowe na ciepło 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 46g (01, 07) Jajko na twardo 20g (03) Hummus buraczkowy 20g (11) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Kasza manna na mleku z musem brzoskwińowym 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Paszтет wieprzowy kremowy- wyrób własny 10g (01, 03, 07) Ser królewski 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata malinowa 180g	Mix płatków (płatki wielozbożowe) na mleku 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Schab pieczony w ziołach - wypiek własny 15g Twarożek ze szczypiorkiem 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata miętowa 180g
Przekąska	Ogórek świeży 60g	Owoc sezonowy 70g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g
Zupa	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)	Krem z cukinii i papryki na wywarze warzywnym 200g (09) Grzanki 10g (01)	Zupa ziemniaczana z warzywami korzeniowymi na wywarze warzywnym 200g (09)	Ryżanka na rosole z kurkumą i kawałkami mięsa z kurczaka 200g (09)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)
II Danie	Makaron z twarożkiem 150g (01, 03, 07) Sos jogurtowo-jagodowy 80g (07) Surówka z marchewki z sosem cytrynowym 49g Woda niegazowana 180g	Kotlet mielony z indyka z pieca 70g (01, 03) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 70g Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g	Schab w sosie pieczeniowym 70g (01) Kasza bulgur 120g (01) Ogórek kiszony 70g (10) Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g	Kopytka 120g (01, 03) Sos pomidorowy domowy 60g (01, 09) Groszek i kalafior na parze 70g Woda niegazowana 180g	Kotlet rybny z mintaja w razowej panierce 70g (01, 03, 04) Ryż basmati 120g Surówka coleslaw z jogurtem 70g (07) Woda niegazowana 180g
Podwieczorek	Bułka grahamka z masłem 35g (01, 07) Pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym 15g (03, 10) Papryka czerwona 50g Woda niegazowana 180g	Ciasto bananowe bez cukru - wyrób własny 60g (01) Śliwki 20g Woda niegazowana 180g	Kakaowy pudding chia na jogurcie z wiśniami - wyrób własny 150g (07) Woda niegazowana 180g	Galaretka truskawkowa 100g Banan 50g Chałka z masłem 18g (01, 03, 07) Woda niegazowana 180g	Muffinki ze śliwkami - wyrób własny 40g (01, 03, 07) Jabłko 40g Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 100g (01, 07)
Suma	E [kcal]: 905.63, B [g]: 38.77, T [g]: 34.5, W [g]: 116.71	E [kcal]: 920.93, B [g]: 33.07, T [g]: 32.19, W [g]: 132.94	E [kcal]: 900.67, B [g]: 37.93, T [g]: 35.83, W [g]: 114.41	E [kcal]: 913.5, B [g]: 39.84, T [g]: 31.05, W [g]: 123.59	E [kcal]: 913.98, B [g]: 38.33, T [g]: 32.02, W [g]: 123.49

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 2026-10-12	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Szynka z piersi kurczaka 15g Dżem 100% owoców 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z dzikiej róży 180g	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Ser mozzarella 15g (07) Pasta z wędzonej makreli - wyrób własny 15g (04, 07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Lniana owsianka na mleku z musem gruszkowym 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Plasterki twarogu 10g (07) Pasta groszkowa 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z pokrzywy 180g	Kakao naturalne na mleku z kardamonem 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Schab pieczony - wypiek własny 15g Jajeczne talarki 20g (03) Warzywa do kanapek 40g	Płatki ryżowe na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Serek bieluch 10g (07) Pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata czarna z cytryną 180g
Przekąska	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Pomidory koktajlowe 40g Marchew 20g	Sok gruszkowy z burakiem- wyrób własny 150g
Zupa	Zupa jarzynowa z ziemniakami, brukselką i mięsem na wywarze warzywnym 201g (09)	Krupnik z 3-kasz na wywarze warzywnym 200g (01, 09)	Rozgrzewający krem marchewkowy z nutką imbiru na wywarze warzywnym 200g (09) Grzanki 10g (01)	Zupa fasolowa z dodatkiem ziemniaków na wywarze warzywnym 200g (09)	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 200g (01, 03, 09)
II Danie	Jesienny makaron penne w sosie śmietanowym z dynią 250g (01, 07) Fasolka szparagowa żółta i zielona na parze z masłem 50g (07) Woda niegazowana 180g	Medaliony z indyka w sosie pieczarkowym 100g (01) Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Surówka z kapusty białej z pomidorem i sokiem z cytryny 70g Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g	Udko z kurczaka w miodowo-musztardowej marynacie 50g (10, 12) Ryż jaśminowy 130g Sałata z ogórkiem i dipem śmietanowo-koperkowym 70g (07) Woda niegazowana 180g	Naleśniki tradycyjne 120g (01, 03, 07) Twarożek do naleśników bez cukru 50g (07) Surówka z selera i jabłka 50g (09) Sos jogurtowo-truskawkowy 50g (07) Woda niegazowana 180g	Miruna pieczona z warzywami 90g (04) Ziemniaki gotowane 150g Brokuł i marchew mini na parze 50g Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g
Podwieczorek	Jogurt naturalny 100g (07) Banan 50g Bułka wieloziarnista z masłem 18g (01, 07) Woda niegazowana 180g	Kisiel brzoskwiniowo-jagodowy bez cukru - wyrób własny 150g Rogal pszenny z masłem 29g (01, 07) Woda niegazowana 180g	Ciasteczka bananowo-owsiane ze słonecznikiem - wyrób własny 40g (01, 07) Maślanka truskawkowa- wyrób własny 132g (07)	Salatka z kurczakiem, kaszą, papryką i kukurydzą w sosie majonezowym 120g (01, 03, 10) Ogórek świeży 30g Woda niegazowana 180g	Drożdżówka z jabłkiem - wyrób własny 40g (01, 03, 07) Śliwki 30g Kakao naturalne na mleku bez cukru 100g (07)
Suma	E [kcal]: 937.32, B [g]: 34.19, T [g]: 32.86, W [g]: 133.33	E [kcal]: 908.15, B [g]: 34.41, T [g]: 31.55, W [g]: 128.12	E [kcal]: 914.02, B [g]: 33.71, T [g]: 32.28, W [g]: 128.22	E [kcal]: 895.59, B [g]: 46.09, T [g]: 35.17, W [g]: 103.88	E [kcal]: 907.05, B [g]: 34.41, T [g]: 31.36, W [g]: 128.03

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.

	poniedziałek 2026-10-19	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22	piątek 2026-10-23
Śniadanie	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 220g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 46g (01, 07) Szyńka z indyka 15g Serek wiejski 20g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Domowe musli na mleku z wiórkami kokosowymi i bananem 150g (01, 07, 12) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Jajko na twardo 20g (03) Pasta z tuńczyka z kukurydzą 10g (03, 04, 07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata truskawkowa 180g	Płatki kukurydziane na mleku 180g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Schab pieczony w miodowej marynacie - wyrób własny 15g Pasta ze słonecznika i natki pietruszki 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z imbirem i cytryną 180g	Kakao naturalne na mleku 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Parówka z szynki 20g Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Cynamonowa kasza manna na mleku 180g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser gouda 15g (07) Pasta z warzyw korzeniowych 10g (09) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata rooibos 180g
Przekąska	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Ogórek świeży 60g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g
Zupa	Delikatny żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (01, 09)	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ryżem na wywarze warzywnym 200g (09)	Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym 200g (07, 09) Pestki dyni 3g	Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem wieprzowym na wywarze warzywnym 200g (09)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)
II Danie	Makaron z soczewicą w sosie pomidorowym 200g (01) Surówka z papryki i ogórka kiszzonego 69g (10) Woda niegazowana 180g	Stripsy z kurczaka w panierce z dodatkiem sezamu z pieca 70g (01, 03, 11) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z czerwonej kapusty 69g Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g	Indyk w sosie serowym z brokułami 120g (01, 07) Kasza kuskus 120g (01) Surówka wielowarzywna 50g Woda niegazowana 180g	Pierogi ruskie - wyrób własny 150g (01, 07) Surówka z marchewki i pora 70g Woda niegazowana 180g	Pulpeciki rybne z morskiczka w sosie ziołowym 100g (01, 03, 04, 07) Ryż parboiled 100g Buraczki na ciepło 70g Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g
Podwieczorek	Koktajl jabłkowo-malinowy na mleku 150g (07) Bagietka wieloziarnista z masłem 24g (01, 07)	Serek homogenizowany naturalny z musem śliwkowym 150g (07) Herbatniki 5g Woda niegazowana 180g	Pieczywo graham z masłem 29g (01, 07) Hummus naturalny 10g (11) Szyńka z piersi kurczaka 15g Pomidor 50g Woda niegazowana 180g	Ciabatta z masłem 24g (01, 07) Dżem 100% owoców 15g Jogurt gruszkowy do picia - wyrób własny 120g (07)	Ciasto marchewkowo-bananowe bez cukru - wyrób własny 60g (01, 03) Pomarańcza 30g Woda niegazowana 180g
Suma	E [kcal]: 897.63, B [g]: 31.74, T [g]: 33.88, W [g]: 122.28	E [kcal]: 951.74, B [g]: 40.53, T [g]: 35.3, W [g]: 125.33	E [kcal]: 919.36, B [g]: 42.92, T [g]: 31.35, W [g]: 122.39	E [kcal]: 916.06, B [g]: 37.26, T [g]: 33.45, W [g]: 122.6	E [kcal]: 919.76, B [g]: 33.63, T [g]: 31.62, W [g]: 133.6

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 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29	piątek 2026-10-30
Śniadanie	Makaron na mleku 180g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Szynka babuni wieprzowa 15g Serek śmietankowy 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z kwiatu lipy 180g	Płatki owsiane na mleku z mussem truskawkowym 200g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Ser mazdamer 15g (07) Pasta z marchewki, batata i czerwonej soczewicy 10g Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata żurawinowa 180g	Mleko na ciepło 200g (07) Pieczywo mieszane z masłem 46g (01, 07) Paszтет drobiowy z dodatkiem suszonych śliwek - wyrób własny 20g (01, 03, 12) Jajeczne talarki 20g (03) Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 220g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 40g (01, 07) Schab pieczony - wypiek własny 15g Dżem 100% owoców 15g Mix warzyw do kanapek 40g (10)	Płatki pełnoziarniste na mleku 180g (01, 07) Pieczywo mieszane z masłem 29g (01, 07) Pasta jajeczna z awokado i natką pietruszki 10g (03) Ser salami 15g (07) Mix warzyw do kanapek 40g (10) Herbata z melisy 180g
Przekąska	Owoc sezonowy 70g	Owoc sezonowy 70g	Marchew 20g Ogórek świeży 40g	Owoc sezonowy 70g	Sok jabłkowy- wyrób własny 150g
Zupa	Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem na wywarze warzywnym 200g (09)	Krem dyniowy na wywarze warzywnym 200g (09) Grzanki 10g (01)	Zupa z grochu na wywarze warzywnym z ziemniakami 200g (09)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g (09)	Zacierki na rosole z wiórkami warzyw korzeniowych 220g (01, 03, 09)
II Danie	Leczo warzywne z ogórkiem kiszonym, pomidorami i warzywami korzeniowymi 200g (10) Ryż 120g Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g	Kotlet schabowy w panierce panko z pieca 60g (01, 03) Puree ziemniaczane z masłem 120g (07) Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 70g Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 180g	Kluski leniwe 120g (01, 03, 07) Sos jogurtowo-wiśniowy 60g (07) Surówka z selera i brzoskwini 50g (09) Woda niegazowana 180g	Pulpeciki mielone z indyka w sosie porowym 120g (01, 03, 07) Kasza jęczmienna 120g (01) Marchew mini i brukselka na ciepło z masłem 50g (07) Woda niegazowana 180g	Filet z miruny w tradycyjnej panierce z pieca 70g (01, 03, 04) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką w sosie winegret 70g Woda niegazowana 180g
Podwieczorek	Jogurt z dodatkiem wiórków kokosowych i gruszką 150g (07, 12) Wafle ryżowe 9g Woda niegazowana 180g	Pancakes z mussem porzeczkowym 101g (01, 03, 07) Woda niegazowana 180g	Pizzerinki z ciasta francuskiego z serem mozzarella i pomidorem 49g (01, 03, 07) Papryka czerwona 40g Woda niegazowana 180g	Ryż na mleku z jabłkiem 150g (07) Woda niegazowana 180g	Halloweenowe ciasto dyniowe z bananem bez cukru 80g (01, 07) Mandarynki 70g Woda niegazowana 180g
Suma	E [kcal]: 907.59, B [g]: 30.11, T [g]: 32.12, W [g]: 133.16	E [kcal]: 896.3, B [g]: 37.12, T [g]: 33.49, W [g]: 122.52	E [kcal]: 898.17, B [g]: 47.68, T [g]: 38.14, W [g]: 95.75	E [kcal]: 919.75, B [g]: 35.19, T [g]: 32.09, W [g]: 127.93	E [kcal]: 873.73, B [g]: 35.76, T [g]: 33.44, W [g]: 113.7

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.