	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, kiełbaską 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) **Pasztet wieprzowy z warzywami korzeniowymi - wyrób własny** 20g (01, 03, 09) Ogórek świeży (długi) 50g **Woda niegazowana** 180g	**Ciasto bananowo-porzeczkowe 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 twarożkiem** 151g (01, 03, 07) **Sos jogurtowo-malinowy** 60g (07) **Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią 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 cynamonowe - 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

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 2026-07-20	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 śliwki** 10g (04, 11, 12) **Mix warzyw do kanapek** 40g (10) **Herbata z pokrzywy** 180g	**Kawa zbożowa lnka 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 cukinii 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 fasol** 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 masełkiem 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) **Chałka 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 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 2026-07-27	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	**Pizzerka 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.