	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 kukurydzianej 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) **Pasztet 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 twarożkiem** 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 maślance z dodatkiem oliwy** 120g (07) **Chałka z masłem** 24g (01, 03, 07)	**Serek homogenizowany naturalny** 120g (07) **Mus brzoskwiniowy** 50g **Woda niegazowana** 80g	**Bułeczka 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 mięsnym** 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 kiszonego i oliwy** 69g (10) **Woda niegazowana** 180g	**Kotlet mielony drobiowy z pieca** 70g (01, 03) **Ryż z olejem** 120g **Surówka z kapusty pekińskiej z marchewka, 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) **Pasztet 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 morszczuka 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	**Sałatka 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.