

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 1.07.2025, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 200g (1,7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa – 40g pasta jajeczna – 30g (3,7,G) sałata – 10g papryka – 40g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 200g (1,7,G) Pieczywo pszenne – 100g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa – 40g pasta jajeczna – 30g (3,7,G) sałata – 10g pomidor – 40g (bez skórki) herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Banan – 100g	2 śniadanie Banan – 100g
Obiad Zupa ziemniaczana– 200g (7,9) G Pomidorowy gulasz wieprzowy duszony z soczewicą – 80g D Kasza gryczana – 100g G Surówka z buraczków surowych z olejem słonecznikowym – 150g sok - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana– 200g (7,9) G Gotowany lekki gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 80g G Kasza kuskus – 100g G (1) Buraczki gotowane – 150g (G) sok - 250ml
Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)
Kolacja pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) pasztet – 30g twarożek z warzywami – 20g (7) sałatka z ogórka i pomidora – 50g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 80g (1) masło – 15g (7) pasztet – 30g twarożek z warzywami – 20g (7) pomidor – 50g (bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 2.07.2025, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) ser żółty – 30g (7) wędlna wieprzowa – 30g sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 30g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) Chleb pszenny – 100g (1) Masło – 15g (7) ser żółty – 30g (7) wędlna wieprzowa – 30g sałata – 10g pomidor bez skórki – 40g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Jabłko pieczone – 100g (P)	2 śniadanie Jabłko pieczone – 100g (P)
Obiad Zupa jarzynowa– 200ml (1,7,9) G Jajko sadzone smażone – 50g (3) S Ziemniaki z wody – 150g G Mizeria z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g (7) sok – 250ml	Obiad Zupa jarzynowa– 200ml (1,7,9) G Delikatny gzik – 80g (7) Ziemniaki z wody – 150g G Marchewka gotowana – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 100g (3)	Podwieczorek Koktajl owocowy – 100g (7)
Kolacja pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 30g (7) dżem – 30g pomidor – 30g papryka – 20g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 80g (1) Masło – 15g (7) wędlna – 30g dżem – 30g pomidor – 50g(bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Mus owocowy – 100g	2 Kolacja Mus owocowy – 100g

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 3.07.2025, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g(1,7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa– 30g ser żółty – 30g (7) sałata – 10g papryka – 40g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g(1,7,G) pieczywo pszenne – 100g (1) masło – 15g (7) ser żółty – 30g (7) wędlina wieprzowa – 30g sałata - 10g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Galaretka – 100g	2 śniadanie Galaretka – 100g
Obiad Kapuśniak– 200ml (7,9)G Sos boloński z mięsem drobiowym gotowany – 80g Makaron – 100g (1) G Surówka z marchewki i ananasa z olejem słonecznikowym– 150g sok – 250ml	Obiad Zupa grysikowa– 200ml (1,7,9) G Delikatny gotowany sos pomidorowy z mięsem mielonym drobiowym – 80g G Ziemniaki puree - 100g G Surówka z marchewki i ananasa z olejem słonecznikowym– 150g sok – 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 100g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 100g (7)
Kolacja pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa– 30g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 20g papryka – 20g sałata – 5g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 80g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 30g (3) wędlina drobiowa– 30g sałata z pomidorkami bez skórki – 50g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 4.07.2025, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) twarożek z pomidorami – 30g (7) serek kanapkowy – 30g (7) sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 30g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7,G) Chleb pszenny – 100g (1) Masło – 15g (7) twarożek z pomidorami – 30g (7) serek kanapkowy – 30g (7) sałata – 10g pomidor bez skórki – 40g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 100ml (1,7)	2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 100ml (1,7)
Obiad Zupa koperkowa– 200ml (7,9) G Ryba smażona w panierce – 80g (1,3,4,7) S Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g G Surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym– 150g sok – 250ml	Obiad Zupa koperkowa– 200ml (7,9) G Gotowana ryba w sosie warzywnym – 80g (1,4,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g G Gotowana marchewka– 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 100g	Podwieczorek Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 100g
Kolacja pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) miód – 30g pomidor – 30g papryka – 20g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 80g (1) Masło – 15g (7) lekka pasta jajeczna – 30g (3,7) miód – 30g pomidor – 50g(bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Mus owocowy – 100g	2 Kolacja Mus owocowy – 100g

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 5.07.2025, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa– 30g parówka – 40g pomidor –20g sałata – 5g rzodkiewka – 15g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 100g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa– 30g parówka – 40g pomidor – 50g (bez skórki) herbata z cukrem - 250ml
2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g	2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g
Obiad Zupa cebulowa– 200ml (1,7,9)G Gulasz z indyka po węgiersku duszony – 80g Kasza jęczmienna – 100g (1) G Surówka z surowego buraka z olejem słonecznikowym – 150g sok– 250ml	Obiad Zupa krem z ziemniaka – 200ml (7,9) G Gotowany lekki gulasz z indyka – 80g G Kasza jęczmienna – 100g (1) G Gotowane buraczki – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek jogurt naturalny– 100g (7)	Podwieczorek jogurt naturalny– 100g (7)
Kolacja Pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) serek topiony – 30g (7) wędlina drobiowa – 30g sałata – 5g papryka konserwowa – 40g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 80g (1) masło – 15g (7) serek topiony – 30g (7) wędlina drobiowa– 30g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja kefir – 100g (7)	2 Kolacja kefir – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 6.07.2025, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) ser żółty – 30g (7) wędlina drobiowa – 30g sałata – 10g rzodkiewka – 15g ogórek – 30g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 100g (1) masło – 15g (7) ser żółty – 30g (7) wędlina drobiowa – 30g sałata – 10g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie kisiel – 100g
Obiad Rosół z makaronem– 200ml (1,9) G Kotlet schabowy smażony – 80g (1,3,7) S Ziemniaki puree – 100g (7) G Kapusta zasmażana – 150g S sok – 250ml	Obiad Rosół z makaronem 200ml (1,9) G Gotowany schab w lekkim sosie maślanym – 80g (7) G Ziemniaki puree – 200g (7) G Gotowane trio warzywne – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy -300g	Podwieczorek Sok pomidorowy -300g
Kolacja pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) pasta drobiowa z warzywami – 30g (7,9) wędlina wieprzowa – 30g papryka – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 80g (1) masło – 15g (7) pasta drobiowa z warzywami – 30g (7,9) wędlina wieprzowa – 30g pomidor bez skórki – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja galaretka – 100g	2 Kolacja galaretka – 100g

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 7.07.2025, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G)
pieczywo mieszane – 100g (1)
masło – 15g (7)
parówka – 40g
wędlina drobiowa – 30g
rzodkiewka – 15g
pomidor – 40g
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ogórkowa– 200ml (7,9)G
Ryba pieczona – 80g (4) P
Puree ziemniaczane – 100g (7) G
Surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym– 150g
sok – 250ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny ze słonecznikiem – 110g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 80g (1)
masło – 15g (7)
twaróg – 30g (7)
kanapkowa pasta z soczewicy – 30g
sałata – 10g
papryka – 40g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

budyń – 100g (G)

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G)
pieczywo pszenne – 100g (1)
masło – 15g (7)
wędlina drobiowa – 30g
parówka – 40g
pomidor – 50g (bez skórki)
herbata z cukrem - 250ml

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ogórkowa– 200ml (7,9)G
Ryba pieczona – 80g (4) P
Puree ziemniaczane – 100g (7) G
Marchewka gotowana – 150g G
sok – 250ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny ze słonecznikiem – 110g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 80g (1)
masło – 15g (7)
twaróg – 30g (7)
wędlina – 30g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

budyń – 100g (G)

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 8.07.2025, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) ser żółty– 30g (7) wędlina drobiowa– 40g pomidor – 40g sałata - 10g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 100g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa – 30g ser żółty– 30g (7) pomidor – 40g (bez skórki) sałata - 10g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Sok owocowy – 100ml	2 śniadanie Sok owocowy – 100ml
Obiad Zupa buraczkowa– 200ml (7,9) G Stek wieprzowy duszony z kapustą – 80g D Ziemniaki gotowane z koperkiem – 100g G Marchewka z groszkiem z dodatkiem oleju słonecznikowego– 150g (1,7) G sok – 250ml	Obiad Zupa buraczkowa – 200ml (7,9) G Gotowany stek wieprzowy – 80g G Ziemniaki gotowane z koperkiem – 100g G Gotowane buraczki – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, pomidora i jajka z olejem słonecznikowym - 100g (3)	Podwieczorek Sałatka z pomidora, pomidora i jajka z olejem słonecznikowym - 100g (3)
Kolacja Pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa – 30g serek topiony - 30g (7) ogórek kiszony– 40g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa– 30g serek topiony - 30g (7) pomidor bez skórki – 50g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja budyń – 100g (7)	2 Kolacja budyń – 100g (7)

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 9.07.2025, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) pasta jajeczna z serem – 30g (3,7,G) wędlina drobiowa– 30g sałata – 10g papryka konserwowa – 20g pomidorki – 20g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 100g (1) masło – 15g (7) pasta jajeczna z serem – 30g (3,7,G) wędlina drobiowa – 30g sałata – 10g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)
Obiad Zupa fasolowa– 200ml (7,9)G Makaron z twarogiem i musem truskawkowym – 180g (1,7) G Surówka z marchewki i jabłka z olejem słonecznikowym – 150g sok – 250ml	Obiad Zupa owocowa - 200ml G Gotowany filet z kurczaka w sosie lekkim śmietanowym – 80g (1,7) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane trio warzywne – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Jabłko – 100g	Podwieczorek Jabłko – 100g
Kolacja pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) pasta rybna – 30g (1,4,7) wędlina – 30g pomidor – 30g ogórek – 20g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 80g (1) masło – 15g (7) delikatna pasta rybna – 30g (1,4,7) wędlina wieprzowa – 30g pomidor – 50g (bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Kisiel – 100g (G)	2 Kolacja Kisiel – 100g (G)

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 10.07.2025, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G) pieczywo mieszane – 100g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa – 30g serek kanapkowy – 30g (7) sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 30g herbata z cukrem - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G) Chleb pszenny – 100g (1) Masło – 15g (7) wędlina drobiowa – 30g serek kanapkowy – 30g (7) sałata – 10g pomidor bez skórki – 40g herbata z cukrem - 250ml
2 śniadanie Biszkopty – 40g (1,3,7)	2 śniadanie Biszkopty – 40g (1,3,7)
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem– 200ml (7,9) G Pulpety wieprzowe gotowane w sosie koperkowym – 80g (1,3,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G Surówka z czerwonej kapusty z olejem słonecznikowym– 150g sok – 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem– 200ml (7,9) G Pulpety wieprzowe gotowane w sosie koperkowym – 80g (1,3,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G Gotowana marchewka – 150g G sok – 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora i jogurtu – 100g (7)	Podwieczorek Sałatka z pomidora i jogurtu – 100g (7)
Kolacja pieczywo mieszane – 80g (1) masło – 15g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina wieprzowa – 30g pomidor – 30g papryka – 20g kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 80g (1) Masło – 15g (7) lekka pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina wieprzowa – 30g pomidor – 50g(bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem z cukrem – 250ml (1,7)
2 Kolacja Mus owocowy – 100g	2 Kolacja Mus owocowy – 100g

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dla dzieci 4 - 9 lat: kod P1, P2

Energia: 1700kcal, Białko 40g, Węglowodany 255g w tym cukru 25g, tłuszcze 40g w tym tłuszcze nasycone 18g, błonnik 20g, sól 2g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - pieczenie
Par – parowanie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie