

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 11.02.2026, środa

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; 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 pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) twarożek z warzywami – 30g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g pomidor – 30g papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G) Chleb pszenny – 60g (1) Masło 82% – 10g (7) twarożek z warzywami – 30g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml Jabłko gotowane – 50g G
2 śniadanie Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)	2 śniadanie Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)
Obiad Zupa jarzynowa z soczewicą – 200g (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 60g (1,7,9) D Kasza gryczana – 60g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 200g (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowane buraczki – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Sałatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 60g	Podwieczorek Sałatka z marchewki, z dodatkiem oleju słonecznikowego – 60g
Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 150g G Sałatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 150g G Sałatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1325,8 Białko [g] – 62,9 Tłuszcz [g] – 42,3 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 184,8 Cukry proste [g] – 53,2 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1319,9 Białko [g] – 62,7 Tłuszcz [g] – 39,6 NKT [g] – 17,9 Węglowodany [g] – 160,4 Cukry proste [g] – 44,4 Błonnik [g] - 15 Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 12.02.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) serek topiony – 20g (7) wędlina (70% mięso) na gorąco – 30g G rzodkiewka – 10g pomidor – 55g herbata bez cukru - 250ml Banan – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) Chleb pszenny – 60g (1) Masło 82% – 10g (7) serek topiony – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco– 30g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 50g herbata bez cukru - 250ml Banan – 50g
2 śniadanie Kisiel – 100g	2 śniadanie Kisiel – 100g
Obiad Zupa cebulowa– 200ml (7,9) G Pieczony filet z kurczaka w sosie szpinakowym – 60g (7,9) P Ziemniaki z wody – 60g G Gotowana marchewka z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 200ml (1,7,9) G Gotowany filet z kurczaka w lekkim sosie szpinakowym – 60g (7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowana marchewka z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 50g (3)	Podwieczorek Sałatka z pomidora, i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 50g (3)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g ogórek– 40g papryka – 30g serek homo – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 60g (1) Masło 82% – 10g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g pomidor – 70g(bez skórki) serek homo – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1201,1 Białko [g] – 43,5 Tłuszcz [g] – 41,3 NKT [g] – 19,2 Węglowodany [g] – 172,1 Cukry proste [g] – 43,9 Błonnik [g] - 14 Sód [mg] - 1159	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1300 Białko [g] - 50,2 Tłuszcz [g] – 41,5 NKT [g] – 20,6 Węglowodany [g] – 160,4 Cukry proste [g] – 50,5 Błonnik [g] - 13 Sód [mg] – 1159

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 13.02.2026, piątek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) serek kanapkowy – 20g (7) jajko gotowane – 25g (3,G) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml Jabłko – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 200g (1,7,G) Pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g jajko gotowane – 25g (3,G) sałata - 5g pomidor – 60g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml Jabłko gotowane – 50g G
2 śniadanie Banan – 100g	2 śniadanie Banan – 100g
Obiad Zupa kalafiorowa – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie warzywnym – 60g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie warzywnym – 60g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowane trio warzywne – 100g G kompot wieloowocowy - 250ml
Podwieczorek Jabłko – 100g	Podwieczorek Jabłko – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) dżem – 20g ser żółty – 20g (7) sałata – 5g ogórek – 65g kefir – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) dżem – 20g twarożek z warzywami – 20g (7) pomidor – 70g (bez skórki) kefir – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1257 Białko [g] – 46,9 Tłuszcz [g] – 47,4 NKT [g] – 20,7 Węglowodany [g] – 170,9 Cukry proste [g] – 44 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1207,4 Białko [g] – 47 Tłuszcz [g] – 35,5 NKT [g] – 16,7 Węglowodany [g] – 187,4 Cukry proste [g] – 43 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 14.02.2026, sobota

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; 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 pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 20g ser żółty – 20g (7) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 50g 2 śniadanie Galaretka – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g(1,7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) ser żółty – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml banan – 50g 2 śniadanie Galaretka – 100g
Obiad Zupa pieczarkowa – 200ml (7,9) G Duszony schab wieprzowy z kapustą – 60g D Ziemniaki z wody – 60g G Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 60g (7)	Obiad Zupa ryżowa – 200ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowane buraczki – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 60g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 20g kanapkowa pasta z fasoli – 20g ogórek – 30g papryka – 35g sałata – 5g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) jajko gotowane – 25g (3) wędlina (70% mięso) drobiowa– 20g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1175,9 Białko [g] – 54,9 Tłuszcz [g] – 39,9 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 156 Cukry proste [g] – 35,7 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1311,4 Białko [g] – 65,2 Tłuszcz [g] – 43,9 NKT [g] – 19,3 Węglowodany [g] – 172 Cukry proste [g] – 40,6 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 15.02.2026, niedziela

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g) – 20g (3,7) parówka (70% mięso) na gorąco – 30g G sałata - 5g papryka – 70g herbata bez cukru - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) Chleb pszenny – 60g (1) Masło 82% – 10g (7) pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g) – 20g (3,7) parówka (70% mięso) na gorąco – 30g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml
2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 60ml (1,7)	2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 60ml (1,7)
Obiad Rosół z makaronem– 200g (1,9) G Pieczona pałka z kurczaka z warzywami – 60g P Ziemniaki z wody – 60g G Surówka z białej kapusty i kukurydzy z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 200g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowana marchewka – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 100g	Podwieczorek Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 20g ser żółty – 20g (7) pomidor – 60g sałata - 5g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 60g (1) Masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 20g ser żółty – 20g (7) pomidor – 60g(bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1189,1 Białko [g] – 49,1 Tłuszcz [g] – 45 NKT [g] – 20,4 Węglowodany [g] – 156,1 Cukry proste [g] – 38 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1257,2 Białko [g] – 54,3 Tłuszcz [g] – 45,4 NKT [g] – 21,7 Węglowodany [g] – 167,5 Cukry proste [g] – 32,7 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 16.02.2026, poniedziałek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g jajko gotowane – 25g G (3) serek kanapkowy – 10g (7) pomidor –30g ogórek – 60g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g jajko gotowane – 25g G (3) serek kanapkowy – 10g (7) pomidor – 60g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml jabłko pieczone – 50g P
2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g	2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g
Obiad Zupa ogórkowa – 200ml (7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie bazyliowym – 60g (1,7,9) G Ryż – 60g G Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym– 100g G Kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 200ml (1,7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie bazyliowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki z wody z koperkiem (koperek 1g) – 60g G Gotowane trio warzywne– 100g G Kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek jogurt naturalny– 100g (7)	Podwieczorek jogurt naturalny– 100g (7)
Kolacja Pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) galart z kurczakiem – 30g serek topiony – 20g (7) sałata - 5g papryka – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) galart z kurczakiem – 30g serek topiony – 20g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1145,5 Białko [g] – 46,1 Tłuszcz [g] – 40,9 NKT [g] – 19,1 Węglowodany [g] – 155,9 Cukry proste [g] – 43,4 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1199,6 Białko [g] – 49,2 Tłuszcz [g] – 39,9 NKT [g] – 19,4 Węglowodany [g] – 170,8 Cukry proste [g] – 41,3 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 17.02.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) twarożek z rzodkiewką – 30g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 20g papryka – 55g rzodkiewka – 10g herbata bez cukru - 250ml banan – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) twarożek z rzodkiewką – 30g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g pomidor bez skórki – 70g sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml banan – 50g
2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie kisiel – 100g
Obiad Zupa pietruszkowa – 200ml (7,9) G Kasza jęczmienna – 60g (1) G Gotowany gulasz z indyka w sosie warzywnym– 60g (7,9) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa pietruszkowa – 200ml (7,9) G Ziemniaki puree – 60g G Gotowany gulasz z indyka w sosie warzywnym– 60g (7,9) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy -100g	Podwieczorek Sok pomidorowy -100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) masło 82% – 10g (7) pasztet (70% mięso) – 20g ser żółty – 20g (7) pomidor – 60g sałata - 5g jogurt – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) pasta drobiowa z warzywami (warzywa 10g) – 20g (7,9) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g pomidor bez skórki – 60g sałata - 5g jogurt – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1195,9 Białko [g] – 52,1 Tłuszcz [g] – 42,7 NKT [g] – 21,9 Węglowodany [g] – 157,8 Cukry proste [g] – 39,3 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1269,8 Białko [g] – 58,6 Tłuszcz [g] – 42,4 NKT [g] – 21,8 Węglowodany [g] – 171,4 Cukry proste [g] – 38,9 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 18.02.2026, środa

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G)
pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1)
masło 82% – 10g (7)
jajko gotowane – 25g (3) G
wędlina (70% mięso) drobiowa – 10g
serek kanapkowy – 10g (7)
Ogórek – 30g
Papryka – 40g
herbata bez cukru - 250ml
banan – 50g

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ziemniaczana – 200ml (7,9) G
Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 60g G
Makaron – 60g (1) G
Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym – 100g G
kompot wieloowocowy– 250ml

Podwieczorek

Jogurt – 60g (7)

Kolacja

Risotto z wędliną i warzywami – 80g (9) G
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
Masło 82% – 10g (7)
Twarożek – 20g (7)
Sałatka ze świeżych warzyw – 100g
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1213,4
Białko [g] – 42,6
Tłuszcz [g] – 47,2
NKT [g] – 19,3
Węglowodany [g] – 157,7
Cukry proste [g] – 19,3
Błonnik [g] - 16
Sód [mg] - 1200

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G)
pieczywo pszenne – 60g (1)
masło 82% – 10g (7)
jajko gotowane – 25g (3) G
wędlina (70% mięso) drobiowa – 10g
serek kanapkowy – 10g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
herbata bez cukru - 250ml
banan – 50g

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ziemniaczana – 200ml (7,9) G
Gotowany lekki sos pomidorowy z mięsem mielonym wieprzowym – 60g G
Ziemniaki z wody z koperkiem (koperek 1g) – 60g G
Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym – 100g G
kompot wieloowocowy– 250ml

Podwieczorek

Jogurt – 60g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 60g (1)
masło 82% – 10g (7)
twaróg – 20g (7)
wędlina (70% mięso) – 30g
sałata - 5g
pomidor – 60g
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1227,2
Białko [g] – 61,7
Tłuszcz [g] – 38,5
NKT [g] – 20,9
Węglowodany [g] – 164,1
Cukry proste [g] – 38,4
Błonnik [g] - 16
Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 19.02.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 30g serek kanapkowy – 20g (7) sałata - 5g papryka– 60g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 30g serek kanapkowy – 20g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 50g
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)
Obiad Zupa ryżowa – 200ml (7,9) G Pieczony filet z kurczaka w sosie koperkowym – 60g (1,7,9) P Ziemniaki z wody – 60g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 200ml (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie koperkowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowane trio warzywne – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 60g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 60g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) pasta rybna – 20g (1,4,7) wędlina (70% mięso) – 20g pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) delikatna pasta rybna – 20g (1,4,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g pomidor – 70g (bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1225,2 Białko [g] – 49,8 Tłuszcz [g] – 45,3 NKT [g] – 22,7 Węglowodany [g] – 164,2 Cukry proste [g] – 41,8 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] –1239,4 Białko [g] – 50,1 Tłuszcz [g] – 39,4 NKT [g] – 22,1 Węglowodany [g] – 181,2 Cukry proste [g] – 44,3 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 20.02.2026, piątek

obowiązuje w dniach 11.02.2026 do 20.02.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) masło 82% – 10g (7) ser żółty – 10g (7) naleśniki z serem – 0,5 szt (1,3,7) pomidor – 40g rzodkiewka – 10g sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) ser żółty – 10g (7) naleśniki z serem – 0,5 szt (1,3,7) pomidor – 60g (bez skórki) sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml jabłko pieczone– 50g P
2 śniadanie Sałatka owocowa z jogurtem i słonecznikiem – 80g (7)	2 śniadanie Sałatka bananowa z jogurtem – 80g (7)
Obiad Zupa koperkowa – 200g (7,9) G Miruna pieczona z warzywami – 60g (4,9) P Ziemniaki z wody – 60g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 200g (7,9) G Gotowana miruna w sosie ziołowym – 60g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowana marchewka – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, i jajka z olejem słonecznikowym - 80g (3)	Podwieczorek Sałatka z pomidora, i jajka z olejem słonecznikowym - 80g (3)
Kolacja Pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) pasta jajeczna – 20g (3,7) serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony– 30g pomidor – 50g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) pasta jajeczna – 20g (3,7) serek topiony - 20g (7) pomidor bez skórki – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1301,1 Białko [g] – 57,5 Tłuszcz [g] – 51,9 NKT [g] – 21 Węglowodany [g] – 159,2 Cukry proste [g] – 33,1 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1339,8 Białko [g] – 63,2 Tłuszcz [g] – 53,4 NKT [g] – 24,2 Węglowodany [g] – 159,5 Cukry proste [g] – 40 Błonnik [g] - 16 Sód [mg] - 1200

,

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