

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) twarożek z warzywami – 30g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 40g pomidor – 30g papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 100g 2 śniadanie Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G) Chleb pszenny – 90g (1) Masło 82% – 15g (7) twarożek z warzywami – 30g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 40g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml Jabłko gotowane – 100g G 2 śniadanie Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)
Obiad Zupa jarzynowa z soczewicą – 200g (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 80g (1,7,9) D Kasza gryczana – 100g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml Podwieczorek Sałatka z marchewki, słończnika z dodatkiem oleju słończnikowego – 100g Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 150g G pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) Masło 82% – 10g (7) Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g Sałatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7) Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1788,9 Białko [g] – 83,7 Tłuszcz [g] – 58 NKT [g] – 26,8 Węglowodany [g] – 248,3 Cukry proste [g] – 57,5 Błonnik [g] - 20 Sód [mg] - 1500	Obiad Zupa ziemniaczana – 200g (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane buraczki – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml Podwieczorek Sałatka z marchewki, z dodatkiem oleju słończnikowego – 100g Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 150g G Pieczywo pszenne – 30g (1) Masło 82% – 10g (7) Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g Sałatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7) Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1853,4 Białko [g] – 87,4 Tłuszcz [g] – 59,3 NKT [g] – 28,1 Węglowodany [g] – 258,7 Cukry proste [g] – 60,2 Błonnik [g] - 19 Sód [mg] - 1499

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) serek topiony – 20g (7) wędlina (70% mięso) na gorąco – 50g G rzodkiewka – 10g pomidor – 55g herbata bez cukru - 250ml Banan – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) Chleb pszenny – 90g (1) Masło 82% – 15g (7) serek topiony – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco– 50g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 50g herbata bez cukru - 250ml Banan – 100g
2 śniadanie Kisiel – 150g	2 śniadanie Kisiel – 150g
Obiad Zupa cebulowa– 200ml (7,9) G Pieczony filet z kurczaka w sosie szpinakowym – 80g (7,9) P Ziemniaki z wody – 100g G Gotowana marchewka z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 200ml (1,7,9) G Gotowany filet z kurczaka w lekkim sosie szpinakowym – 80g (7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowana marchewka z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 100g (3)	Podwieczorek Sałatka z pomidora, i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 100g (3)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g ogórek– 40g papryka – 30g serek homo – 150g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 60g (1) Masło 82% – 15g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g pomidor – 70g(bez skórki) serek homo – 150g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1686,6 Białko [g] – 63,8 Tłuszcz [g] – 62,7 NKT [g] – 27,4 Węglowodany [g] – 228,2 Cukry proste [g] – 67g Błonnik [g] - 21 Sód [mg] - 1502	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1762,1 Białko [g] – 69,1 Tłuszcz [g] – 57,5 NKT [g] – 27,9 Węglowodany [g] – 254 Cukry proste [g] – 67,8 Błonnik [g] - 20 Sód [mg] - 1500

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) serek kanapkowy – 20g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml Jabłko – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 200g (1,7,G) Pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata - 5g pomidor – 60g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml Jabłko gotowane – 100g G
2 śniadanie Banan – 100g	2 śniadanie Banan – 1,0g
Obiad Zupa kalafiorowa – 200g (7,9) G Miruna smażona bez panierki – 80g (4) S Ziemniaki z wody – 100g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie warzywnym – 80g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy - 250ml
Podwieczorek Jabłko – 100g	Podwieczorek Jabłko – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) dżem – 50g ser żółty – 20g (7) sałata – 5g ogórek – 65g kefir – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) dżem – 50g 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] – 1791,3 Białko [g] – 66,1 Tłuszcz [g] – 61,9 NKT [g] – 26,1 Węglowodany [g] – 256,3 Cukry proste [g] – 61,4 Błonnik [g] - 18 Sód [mg] - 1455	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1798 Białko [g] – 68,3 Tłuszcz [g] – 53,3 NKT [g] – 24,9 Węglowodany [g] – 278,2 Cukry proste [g] – 62,4 Błonnik [g] - 17 Sód [mg] - 1444

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g(1,7,G)
pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło 82% – 15g (7)
wędlina (70% mięso) wieprzowa– 20g
ser żółty – 50g (7)
sałata - 5g
papryka – 60g
herbata bez cukru - 250ml
Gruszka – 100g

2 śniadanie

Galaretka – 100g

Obiad

Zupa pieczarkowa – 200ml (7,9) G
Duszony schab wieprzowy z kapustą – 80g D
Ziemniaki z wody – 100g G
Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 150g G
kompot wieloowocowy– 250ml

Podwieczorek

Serek wiejski z warzywami - 100g (7)

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło 82% – 15g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g
kanapkowa pasta z fasoli – 20g
ogórek – 30g
papryka – 35g
sałata – 5g
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1644,1
Białko [g] – 74,8
Tłuszcz [g] – 63
NKT [g] – 24,1
Węglowodany [g] – 202,9
Cukry proste [g] – 42,5
Błonnik [g] - 20
Sód [mg] - 1500

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g(1,7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło 82% – 15g (7)
ser żółty – 50g (7)
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g
sałata - 5g
pomidor bez skórki – 60g
herbata bez cukru - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

Galaretka – 100g

Obiad

Zupa ryżowa – 200ml (7,9) G
Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 80g (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 100g G
Gotowane buraczki – 150g G
kompot wieloowocowy– 250ml

Podwieczorek

Serek wiejski z warzywami - 100g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło 82% – 15g (7)
jajko gotowane – 50g (3)
wędlina (70% mięso) drobiowa– 20g
sałata z pomidorkami bez skórki – 80g
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1765,6
Białko [g] – 94,6
Tłuszcz [g] – 54,4
NKT [g] – 23,6
Węglowodany [g] – 235
Cukry proste [g] – 46
Błonnik [g] - 19
Sód [mg] - 1499

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g) – 20g (3,7) parówka (70% mięso) na gorąco – 80g G sałata - 5g papryka – 70g herbata bez cukru - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) Chleb pszenny – 90g (1) Masło 82% – 15g (7) pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g) – 20g (3,7) parówka (70% mięso) na gorąco – 80g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml
2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 100ml (1,7)	2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 100ml (1,7)
Obiad Rosół z makaronem brązowym – 200g (1,9) G Pieczona pałka z kurczaka z warzywami – 80g P Ziemniaki z wody – 100g G Surówka z białej kapusty i kukurydzy z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 200g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowana marchewka – 150g 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 20g (7) pomidor – 60g sałata - 5g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 90g (1) Masło 82% – 15g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 20g (7) pomidor – 80g(bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1652,1 Białko [g] – 68,6 Tłuszcz [g] – 66,4 NKT [g] – 29,3 Węglowodany [g] – 206,5 Cukry proste [g] – 44,1 Błonnik [g] - 21 Sód [mg] - 1555	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1613,7 Białko [g] – 70,6 Tłuszcz [g] – 58,4 NKT [g] – 28,2 Węglowodany [g] – 212,7 Cukry proste [g] – 47,2 Błonnik [g] - 20 Sód [mg] - 1502

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g jajko gotowane – 50g G (3) serek kanapkowy – 30g (7) pomidor –30g ogórek – 80g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g jajko gotowane – 50g G (3) serek kanapkowy – 30g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml jabłko pieczone – 100g P
2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g	2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g
Obiad Zupa ogórkowa – 200ml (7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie bazylowym – 80g (1,7,9) G Ryż brązowy – 100g G Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym– 150g G Kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 200ml (1,7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie bazylowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki z wody z koperkiem (koperek 1g) – 100g G Gotowane trio warzywne– 150g G Kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek jogurt naturalny– 100g (7)	Podwieczorek jogurt naturalny– 100g (7)
Kolacja Pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) galart z kurczakiem – 60g serek topiony – 20g (7) sałata - 5g papryka – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) galart z kurczakiem – 60g serek topiony – 20g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1688,1 Białko [g] – 64,1 Tłuszcz [g] – 61,1 NKT [g] – 30,5 Węglowodany [g] –224,4 Cukry proste [g] – 60,3 Błonnik [g] - 20 Sód [mg] - 1500	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1667 Białko [g] – 68,7 Tłuszcz [g] – 58,3 NKT [g] – 30,5 Węglowodany [g] – 229,6 Cukry proste [g] – 61,8 Błonnik [g] - 18 Sód [mg] - 1498

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G)
pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło 82% – 15g (7)
twarożek z rzodkiewką – 50g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa– 20g
papryka – 55g
rzodkiewka – 10g
herbata bez cukru - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

kisiel – 100g

Obiad

Zupa pietruszkowa – 200ml (7,9) G
Kasza jęczmienna – 100g (1) G
Gotowany gulasz z indyka w sosie warzywnym– 80g (7,9) G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Sok pomidorowy -200g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło 82% – 15g (7)
pasztet (70% mięso) – 20g
ser żółty – 20g (7)
pomidor – 60g
sałata - 5g
jogurt – 100g (7)
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1692,7
Białko [g] – 72,8
Tłuszcz [g] – 65,5
NKT [g] – 34,7
Węglowodany [g] –212
Cukry proste [g] – 61,8
Błonnik [g] - 20
Sód [mg] - 1500

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło 82% – 15g (7)
twarożek z rzodkiewką – 50g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g
pomidor bez skórki – 70g
sałata - 5g
herbata bez cukru - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

kisiel – 100g

Obiad

Zupa pietruszkowa – 200ml (7,9) G
Ziemniaki puree – 100g G
Gotowany gulasz z indyka w sosie warzywnym– 80g (7,9) G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Sok pomidorowy -200g

Kolacja

pieczywo pszenne – 60g (1)
masło 82% – 15g (7)
pasta drobiowa z warzywami (warzywa 10g) – 20g (7,9)
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g
pomidor bez skórki – 60g
sałata - 5g
jogurt – 100g (7)
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1765,4
Białko [g] – 81,3
Tłuszcz [g] – 62
NKT [g] – 33,2
Węglowodany [g] – 230,6
Cukry proste [g] – 62,1
Błonnik [g] - 17
Sód [mg] - 1455

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło 82% – 15g (7)
jajko gotowane – 50g (3) G
wędlina (70% mięso) drobiowa – 15g
serek kanapkowy – 15g (7)
Ogórek – 30g
Papryka – 40g
herbata bez cukru - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ziemniaczana – 200ml (7,9) G
Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 80g G
Makaron brązowy – 100g (1) G
Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym – 150g G
kompot wieloowocowy– 250ml

Podwieczorek

Jogurt – 100g (7)

Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1812,2
Białko [g] – 68,8
Tłuszcz [g] – 67,9
NKT [g] – 24,8
Węglowodany [g] – 238,3
Cukry proste [g] – 60,9
Błonnik [g] - 20
Sód [mg] - 1500

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło 82% – 15g (7)
jajko gotowane – 50g (3) G
wędlina (70% mięso) drobiowa – 15g
serek kanapkowy – 15g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
herbata bez cukru - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ziemniaczana – 200ml (7,9) G
Gotowany lekki sos pomidorowy z mięsem mielonym wieprzowym – 80g G
Ziemniaki z wody z koperkiem (koperek 1g) – 100g G
Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym – 150g G
kompot wieloowocowy– 250ml

Podwieczorek

Jogurt – 100g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło 82% – 15g (7)
twaróg – 40g (7)
wędlina (70% mięso) – 30g
sałata - 5g
pomidor – 80g
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1672,2
Białko [g] – 83,1
Tłuszcz [g] – 52,8
NKT [g] – 28,6
Węglowodany [g] – 223,9
Cukry proste [g] – 60,9
Błonnik [g] - 17
Sód [mg] - 1499

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 60g serek kanapkowy – 20g (7) sałata - 5g papryka– 60g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 60g serek kanapkowy – 20g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 100g
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)
Obiad Grochówka – 200g (1,7,9) G Pieczony filet z kurczaka w sosie koperkowym – 80g (1,7,9) P Ziemniaki z wody – 100g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 200ml (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie koperkowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane trio warzywne – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 100g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 100g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) pasta rybna – 20g (1,4,7) wędlina (70% mięso) – 50g pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) delikatna pasta rybna – 20g (1,4,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor – 70g (bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1758,9 Białko [g] – 80,3 Tłuszcz [g] – 63,1 NKT [g] – 29,9 Węglowodany [g] – 230,3 Cukry proste [g] – 50,9 Błonnik [g] - 20 Sód [mg] - 1500	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1789,8 Białko [g] – 74,9 Tłuszcz [g] – 61,6 NKT [g] – 33,5 Węglowodany [g] – 248,2 Cukry proste [g] – 50,7 Błonnik [g] - 20 Sód [mg] - 1500

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 10g (7) ser żółty – 15g (7) naleśniki z serem – 1 szt (1,3,7) pomidor – 40g rzodkiewka – 10g sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 200g (7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) ser żółty – 15g (7) naleśniki z serem – 1 szt (1,3,7) pomidor – 60g (bez skórki) sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml jabłko pieczone– 100g P
2 śniadanie Sałatka owocowa z jogurtem i słonecznikiem – 100g (7)	2 śniadanie Sałatka bananowa z jogurtem – 150g (7)
Obiad Zupa koperkowa – 200g (7,9) G Miruna pieczona z warzywami – 80g (4,9) P Ziemniaki z wody – 100g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 200g (7,9) G Gotowana miruna w sosie ziołowym – 80g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowana marchewka – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Sałatka z pomidora, i jajka z olejem słonecznikowym - 100g (3)	Podwieczorek Sałatka z pomidora, i jajka z olejem słonecznikowym - 100g (3)
Kolacja Pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) pasta jajeczna – 20g (3,7) serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony– 30g pomidor – 50g kefir – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) pasta jajeczna – 20g (3,7) serek topiony - 20g (7) pomidor bez skórki – 80g kefir – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1817,7 Białko [g] – 78,8 Tłuszcz [g] – 75,2 NKT [g] – 28,1 Węglowodany [g] – 217,8 Cukry proste [g] – 53,9 Błonnik [g] - 22 Sód [mg] - 1550	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1827,8 Białko [g] – 86,9 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 28,6 Węglowodany [g] – 221,6 Cukry proste [g] – 53,8 Błonnik [g] - 21 Sód [mg] - 1502

,

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