

Jadłospis dla dzieci 12 - 36 miesięcy - 12.03.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco– 40g G rzodkiewka – 10g pomidor – 55g herbata bez cukru - 250ml Banan – 50g 2 śniadanie Kisiel – 100g	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– 40g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 50g herbata bez cukru - 250ml Banan – 50g 2 śniadanie Kisiel – 100g
Obiad Zupa kalafiorowa– 200ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 60g (1,7,9) G Ryż brązowy – 60g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml Podwieczorek Sałatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 70g (3)	Obiad Zupa kalafiorowa– 200ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki – 60g G Gotowane trio warzywne – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml Podwieczorek Sałatka z pomidora, i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 70g (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 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) 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 - 13.03.2026, piątek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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 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 mus owocowy – 100g	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 mus owocowy – 100g
2 śniadanie Banan – 50g	2 śniadanie Banan – 50g
Obiad Zupa ziemniaczana – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 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 ziemniaczana – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 60g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 60g G Gotowana marchewka – 100g G kompot wieloowocowy - 250ml
Podwieczorek Jabłko – 50g	Podwieczorek Jabłko – 50g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) dżem – 20g ser żółty – 20g (7) sałata – 5g ogórek – 65g kefir – 70g (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 – 70g (7) 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 - 14.03.2026, sobota

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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	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 Galaretką – 100g	2 śniadanie Galaretką – 100g
Obiad Zupa brokułowa – 200ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 60g D Kasza gryczana – 60g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa brokułowa – 200ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 60g (1,7,9) G Ziemniaki – 60g G Gotowane buraczki – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 70g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 70g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 20g kanapkowa pasta z fasoli (fasola 50g)– 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] – 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 - 15.03.2026, niedziela

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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)
masło 82% – 10g (7)
pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g, jajko 50g) – 20g (3,7)
parówka (70% mięso) na gorąco – 40g G
sałata - 5g
papryka – 70g
herbata bez cukru - 250ml

2 śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 70ml (1,7)

Obiad

Zupa ryżowa – 200g (7,9) G
Pieczone udko z kurczaka – 60g P
Ziemniaki – 60g G
Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 70g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1)
masło 82% – 10g (7)
wędlina (70% mięso) wieprzowa– 20g
ser żółty – 20g (7)
pomidor – 60g
sałata - 5g
maślanka – 100g (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

Dieta łatwostrawna (kod P2)

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 – 40g G
sałata - 5g
pomidor bez skórki – 70g
herbata bez cukru - 250ml

2 śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 70ml (1,7)

Obiad

Zupa ryżowa – 200g (7,9) G
Gotowane udko z kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 60g (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 60g G
Gotowane trio warzywne– 100g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 70g

Kolacja

Pieczywo pszenne- 60g (1)
Masło 82% – 10g (7)
wędlina (70% mięso) wieprzowa– 20g
ser żółty – 20g (7)
pomidor – 60g(bez skórki)
maślanka – 100g (7)
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

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 - 16.03.2026, poniedziałek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)

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 – 20g (7)
pomidor – 30g
ogórek – 60g
herbata bez cukru - 250ml
galaretka z owocami – 70g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa cukiniowa – 200ml (1,7,9) G
Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 60g (1,3,7) G
Ziemniaki z wody – 60g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g
kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

jogurt naturalny – 50g (7)

Kolacja

Pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1)
masło 82% – 10g (7)
galart z kurczakiem – 40g
serek topiony – 20g (7)
sałata - 5g
papryka – 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

Dieta łatwostrawna (kod P2)

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 – 20g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata bez cukru - 250ml
galaretka z owocami – 70g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa cukiniowa – 200ml (1,7,9) G
Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 60g (1,3,7) G
Ziemniaki z wody – 60g G
Gotowane buraczki – 100g G
kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

jogurt naturalny – 50g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 60g (1)
masło 82% – 10g (7)
galart z kurczakiem – 40g
serek topiony – 20g (7)
sałata - 5g
pomidor bez skórki – 60g
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

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 - 17.03.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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 – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 20g papryka – 55g rzodkiewka – 10g herbata bez cukru - 250ml banan – 50g 2 śniadanie kisiel – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 200g (1,7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) twarożek z rzodkiewką – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g pomidor bez skórki – 70g sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml banan – 50g 2 śniadanie kisiel – 100g
Obiad Zupa koperkowa – 200ml (7,9) G Duszona schab wieprzowy w sosie warzywnym – 60g (1,7,9) D Kasza gryczana – 60g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml Podwieczorek Sok pomidorowy -100g Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (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) 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	Obiad Zupa koperkowa – 200ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki – 60g G Gotowana marchewka – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml Podwieczorek Sok pomidorowy -100g Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa –20g ser żółty – 20g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata - 5g jogurt – 50g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7) 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 - 18.03.2026, środa

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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) dżem – 20g serek kanapkowy – 20g (7) Ogórek – 30g Papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G) pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) dżem – 20g serek kanapkowy – 20g (7) pomidor – 70g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g
2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g	2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g
Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 200ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 60g (1,9) G Kasza jęczmienna – 60g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 200ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki – 60g G Gotowane buraczki – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Jogurt naturalny – 50g (7)	Podwieczorek Jogurt naturalny – 50g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) Masło 82% – 10g (7) twaróg – 20g (7) ser żółty – 20g (7) Sałatka ze świeżych warzyw z jogurtem i prażonym słonecznikiem – 60g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) twaróg – 20g (7) ser żółty – 20g (7) sałata - 5g pomidor – 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 - 19.03.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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 – 40g 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 – 40g serek kanapkowy – 20g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 50g
2 śniadanie Jogurt owocowy – 50g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 50g (7)
Obiad Zupa jarzynowa – 200g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 60g (1,7,9) D Ziemniaki – 60g G Marchewka gotowana na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa jarzynowa – 200g (7,9) G Schab gotowany w sosie koperkowym – 60g (1,7,9) G Ziemniaki – 60g G Gotowana marchewka – 100g G Kompot wieloowocowy – 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 70g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 70g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) pasta rybna (miruna 50g) – 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 (miruna 50g) – 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] – 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 - 20.03.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod P1)	Dieta łatwostrawna (kod P2)
Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 200g (1,3,7) G pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 40g serek topiony – 20g (7) sałata – 5g papryka konserwowa– 35g herbata bez cukru- 250ml jabłko – 50g	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 200g (1,3,7) G pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 40g serek kanapkowy – 20g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru- 250ml jabłko – 50g
2 śniadanie Jogurt owocowy – 50g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 50g (7)
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 200g (7,9) G Miruna pieczona w sosie szpinakowym – 60g (4,7,9) P Ziemniaki– 60g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie szpinakowym – 60g (4,7,9) G Ziemniaki– 60g G Gotowane trio warzywne – 100g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 70g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 70g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) masło 82% – 10g (7) jajko gotowane – 25g (3) G wędlina (70% mięso) – 20g jogurt – 50g (7) pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru– 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 60g (1) masło 82% – 10g (7) pasta jajeczna – 25g (3,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g jogurt – 50g (7) banan – 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	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 - 21.03.2026, środa

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; 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)
twarożek z warzywami – 20g (7)
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g
pomidor – 30g
papryka – 40g
herbata bez cukru - 250ml
Gruszka – 50g

2 śniadanie

Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)

Obiad

Zupa grysikowa – 200g (1,7,9) G
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie warzywnym – 60g (1,7,9) G
Ziemniaki – 60g G
Ogórki kiszone – 100g
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Salatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 70g

Kolacja

Ryż na ciepło z jabłkiem – 80g G
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
Masło 82% – 10g (7)
Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g
Salatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 60g
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

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G)
Chleb pszenno-żytnie – 60g (1)
Masło 82% – 10g (7)
twarożek z warzywami – 20g (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)

Obiad

Zupa grysikowa – 200g (1,7,9) G
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie warzywnym – 60g (1,7,9) G
Ziemniaki – 60g G
Gotowana marchewka – 100g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Salatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 70g

Kolacja

Ryż na ciepło z jabłkiem – 80g G
Pieczywo pszenne – 30g (1)
Masło 82% – 10g (7)
Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g
Salatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 60g
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

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

,

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