

Jadłospis dla dzieci 4 - 9 lat - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) serek topiony – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco– 80g G rzodkiewka – 10g pomidor – 55g herbata bez cukru - 250ml Banan – 100g 2 śniadanie Kisiel – 150g	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– 80g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 50g herbata bez cukru - 250ml Banan – 100g 2 śniadanie Kisiel – 150g
Obiad Zupa kalafiorowa– 200ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 80g D Ryż brązowy – 100g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa– 200ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki – 100g G Gotowane trio warzywne – 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 - 60g (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 – 75g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 90g (1) Masło 82% – 15g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g pomidor – 70g(bez skórki) serek homo – 75g (7) 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 - 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) 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 mus owocowy – 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 mus owocowy – 100g
2 śniadanie Banan – 100g	2 śniadanie Banan – 100g
Obiad Zupa ziemniaczana – 200g (7,9) G Miruna smażona z panierką – 80g (1,3,4,7) S Ziemniaki z wody – 100g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 80g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowana marchewka – 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 – 100g (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 – 100g (7) 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	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 - 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) 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	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	2 śniadanie Galaretka – 100g
Obiad Zupa brokułowa – 200ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 80g D Kasza gryczana – 100g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa brokułowa – 200ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 80g (1,7,9) G Ziemniaki – 100g G Gotowane buraczki – 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) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g 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 – 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] – 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 - 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)	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, jajko 50g) – 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 Kapuśniak – 200g (9) G Pieczone udko z kurczaka – 80g P Ziemniaki – 100g G Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 200g (7,9) G Gotowane udko z kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane trio warzywne– 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– 20g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata - 5g maślanka – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 90g (1) Masło 82% – 15g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 20g ser żółty – 50g (7) pomidor – 80g(bez skórki) maślanka – 100g (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 - 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)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło 82% – 15g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g
jajko gotowane – 50g G (3)
serek kanapkowy – 20g (7)
pomidor – 30g
ogórek – 80g
herbata bez cukru - 250ml
galaretka z owocami – 100g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa cukiniowa – 200ml (1,7,9) G
Drobiowy kotlet mielony smażony – 80g (1,3,7) S
Ziemniaki z wody – 100g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g
kompot wieloowocowy – 250ml

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)

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 ryżem – 200g (7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło 82% – 15g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g
jajko gotowane – 50g G (3)
serek kanapkowy – 20g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata bez cukru - 250ml
galaretka z owocami – 100g

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa cukiniowa – 200ml (1,7,9) G
Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 80g (1,3,7) G
Ziemniaki z wody – 100g G
Gotowane buraczki – 150g G
kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

jogurt naturalny – 100g (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] – 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 - 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)

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 – 20g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g
papryka – 55g
rzodkiewka – 10g
herbata bez cukru - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

kisiel – 100g

Obiad

Zupa fasolowa – 200ml (7,9) G
Duszona schab wieprzowy w sosie warzywnym – 80g (1,7,9) D
Kasza gryczana – 100g G
Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Sok pomidorowy -200g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 60g (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] – 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

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 – 20g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g
pomidor bez skórki – 70g
sałata - 5g
herbata bez cukru - 250ml
banan – 100g

2 śniadanie

kisiel – 100g

Obiad

Zupa koperkowa – 200ml (7,9) G
Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 80g (1,7,9) G
Ziemniaki – 100g G
Gotowana marchewka – 150g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek

Sok pomidorowy -200g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło 82% – 15g (7)
wędlina (70% mięso) drobiowa – 20g
ser żółty – 20g (7)
pomidor bez skórki – 60g
sałata - 5g
jogurt – 100g (7)
kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)

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 - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) dżem – 20g serek kanapkowy – 50g (7) Ogórek – 30g Papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g 2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) dżem – 20g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 70g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g 2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g
Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 200ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 80g (1,9) G Kasza jęczmienna – 100g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 200ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki – 100g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)
Kolacja Risotto z warzywami i serem– 100g (7,9) G pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) Masło 82% – 10g (7) Twarożek – 40g (7) Sałatka ze świeżych warzyw z jogurtem i prażonym słonecznikiem – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) twaróg – 20g (7) ser żółty – 50g (7) sałata - 5g pomidor – 80g 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 - 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) 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 Zupa jarzynowa – 200g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 80g (1,7,9) D Ziemniaki – 100g G Marchewka gotowana na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa jarzynowa – 200g (7,9) G Schab gotowany w sosie koperkowym – 80g (1,7,9) G Ziemniaki – 100g G Gotowana marchewka – 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 (miruna 50g) – 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 (miruna 50g) – 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] – 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	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 - 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) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 60g serek topiony – 20g (7) sałata – 5g papryka konserwowa– 35g herbata bez cukru- 250ml jabłko – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 200g (1,3,7) G pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 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 Zupa pomidorowa z ryżem – 200g (7,9) G Miruna pieczona w sosie szpinakowym – 80g (4,7,9) P Ziemniaki– 100g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 200g (7,9) G Miruna gotowana w sosie szpinakowym – 80g (4,7,9) G Ziemniaki– 100g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml
Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 150g (7)	Podwieczorek Serek wiejski z warzywami – 150g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 15g (7) jajko gotowane – 25g (3) G wędlina (70% mięso) – 20g jogurt – 100g (7) pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru– 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 90g (1) masło 82% – 15g (7) pasta jajeczna – 25g (3,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g jogurt – 100g (7) banan – 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	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 - 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)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło 82% – 15g (7)
twarożek z warzywami – 50g (7)
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g
pomidor – 30g
papryka – 40g
herbata bez cukru - 250ml
Gruszka – 100g

2 śniadanie
Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)

Obiad
Zupa pieczarkowa – 200g (7,9) G
łopatka wieprzowa duszona z kapustą – 80g D
Ziemniaki – 100g G
Ogórki kiszone – 150g
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek
Sałatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g

Kolacja
Ryż na ciepło z jabłkiem – 100g G
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 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] – 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

Dieta łatwostrawna (kod P2)

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7,G)
Chleb pszenney – 90g (1)
Masło 82% – 15g (7)
twarożek z warzywami – 50g (7)
wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g
sałata - 5g
pomidor bez skórki – 60g
herbata bez cukru - 250ml
Jabłko gotowane – 100g G

2 śniadanie
Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)

Obiad
Zupa grysikowa – 200g (1,7,9) G
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie warzywnym – 80g (1,7,9) G
Ziemniaki – 100g G
Gotowana marchewka – 150g G
Kompot wieloowocowy – 250ml

Podwieczorek
Sałatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 100g

Kolacja
Ryż na ciepło z jabłkiem – 100g G
Pieczywo pszenne – 60g (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] – 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

,

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