

	poniedziałek 2026-10-05	wtorek 2026-10-06	środa 2026-10-07	czwartek 2026-10-08	piątek 2026-10-09
Zupa	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym 300g <u>(09)</u> Woda, Ziemniaki, Soczewica czerwona, Marchew, Śmietanka z soczewicy 15%, Pietruszka, .Pomidory pelati, krojone, w puszcze, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka	Zupa cukiniowa z ryżem miesznym na wywarze warzywnym 300g <u>(07, 09)</u> Woda, Cukinia, Marchew, Ryż biały, Śmietana 18%, Cebula, Ryż brązowy, Pietruszka, Olej rzepakowy, Pietruszka, Seler korzeniowy, Por, Czosnek	Zupa ziemniaczana z warzywami zabelana na wywarze warzywnym 301g <u>(07, 09)</u> Woda, .Ziemniaki, Marchew, Cebula, Pietruszka, Śmietana 18%, Seler korzeniowy, Por, Olej rzepakowy, Pietruszka, Czosnek	Grysik na rosole z kawałkami mięska z kurczaka 300g <u>(01, 09)</u> Woda, Marchew, Pierś z kurczaka, Kasza manna, Skrzydło kurczaka, Pietruszka, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka	Rosół domowy drobiowy z makaronem 300g <u>(01, 03, 09)</u> Woda, Podudzie indyka, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka, Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, Olej rzepakowy
II Danie	Makaron penne z semoliny i pełnoziarnisty z twarogiem 150g <u>(01, 03, 07)</u> Woda, Makaron z semoliny, Twaróg półtłusty, Śmietana 30%, Makaron penne pełnoziarnisty Sos jogurtowo-jagodowy 80g <u>(07)</u> Jogurt natur. 2%, Jagody leśne (czarne jagody) Surówka z marchewki z sosem cytrynowym 81g Marchew, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Kotlet mielony z indyka z pieca 100g <u>(01, 03)</u> Pierś z indyka, Cebula, Jajka, Bułka tarta, Bułka pszenna, Olej rzepakowy Ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, Olej rzepakowy Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g Kapusta pekińska, Kukurydza, Cebula, Oliwa z oliwek Kompot wielowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, .Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, .Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne	Schab w sosie pieczeniowym 120g <u>(01)</u> Schab wieprzowy, Woda, Olej rzepakowy, Cebula, Mąka pszenna, Czosnek Kasza bulgur z oliwą 150g <u>(01)</u> Woda, Kasza bulgur, Oliwa z oliwek Ogórek kiszony 100g <u>(10)</u> Ogórek kiszony Kompot wielowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, .Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, .Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne	Kopytka z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 150g <u>(01, 03)</u> Ziemniaki, Mąka pszenna, Mąka pszenna, Jajka, Oliwa z oliwek Sos pomidorowy domowy 81g <u>(01, 09)</u> Woda, Pomidory bez skóry, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Mąka pszenna Groszek i marchewka na parze z olejem rzepakowym 100g Marchew, Groszek zielony, Olej rzepakowy Herbata owocowa bez cukru 200g Woda, Herbata owocowa	Kotlet rybny z mintaja w razowej panierce z pieca 100g <u>(01, 03, 04)</u> .Mintaj, świeży, filet bez skóry, Jajka, Mąka pszenna pełnoziarnista, Olej rzepakowy, .Bułka tarta pełnoziarnista Ryż basmati i brązowy z oliwą 130g Woda, Ryż basmati, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek Surówka coleslaw z jogurtem 100g <u>(07)</u> Kapusta biała, Jogurt natur. 2%, Jabłko, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Koperek Woda niegazowana 200g Woda
Suma	E [kcal]: 552.79 , B [g]: 22.05 , T [g]: 21.51 , W [g]: 72.46	E [kcal]: 551.35 , B [g]: 22.32 , T [g]: 20.3 , W [g]: 74.58	E [kcal]: 554.42 , B [g]: 28.14 , T [g]: 20.88 , W [g]: 69.52	E [kcal]: 534.89 , B [g]: 22.22 , T [g]: 19.18 , W [g]: 73.47	E [kcal]: 547.74 , B [g]: 28.54 , T [g]: 18.64 , W [g]: 69.84

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.

	poniedziałek 2026-10-12	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16
Zupa	Krupnik z 3-kasz na wywarze warzywnym 300g (01, 09) Woda, .Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Kasza jęczmienna perłowa, Por, Seler korzeniowy, Kasza gryczana, Kasza jaglana, Olej rzepakowy, Pietruszka, Majeranek	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym 300g (07, 09) Woda, Kalafior, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Śmietana 18%, Marchew, Cebula, Por, Pietruszka, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Koperek, Pietruszka	Krem marchewkowy zabieleny z nutką imbiru na wywarze warzywnym 300g (07, 09) Woda, Marchew, .Ziemniaki, Cebula, Śmietana 18%, Pietruszka, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Por, Czosnek, Imbir korzeń Grzanki pełnoziarniste 10g (01) Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Zupa fasolowa z ziemniakami i śmietanką z soczewicy na wyw. warzywnym 299g (09) Woda, Ziemniaki, Fasola czerwona, Marchew, Śmietanka z soczewicy 15%, Cebula, Pietruszka, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym i pełnoziarnistym na wywarze warzywnym 300g (01, 07, 09) Woda, Pomidory z puszki, Passata - przetarte pomidory, Marchew, .Makaron pszenny pełnoziarnisty bezjajeczny, Makaron bezjajeczny, Śmietana 18%, Pietruszka, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, Olej rzepakowy, Bazylia
II Danie	Jesienne tagliatelle w sosie śmietanowym z dynią 320g (01, 03, 07) Woda, Dynia piżmowa, Makaron z semoliny, .Śmietana 18% tłuszczu, Cebula, Masło, Czosnek, Pietruszka Fasolka szparagowa żółta i zielona na parze z masłem 80g (07) Fasola szparagowa, Masło Herbata bez cukru 200g Woda, .Herbata	Medaliony z indyka w sosie własnym 120g (07) Pierś z indyka, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Śmietana 12%, Czosnek Ryż biały i brązowy z oliwą 150g Woda, Ryż biały, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek Surówka z kapusty białej z papryką i sokiem z cytryny 100g Kapusta biała, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, .Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, .Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne	Udko z kurczaka w miodowo-musztardowej marynacie 100g (10, 12) .Mięso z podudzia kurczaka, bez skóry, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Musztarda Ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, Olej rzepakowy Salata z ogórkiem i dipem śmietanowo-koperkowym 100g (07) Salata, Ogórek świeży, Śmietana 18%, Koperek Woda niegazowana 200g Woda	Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej bez cukru 150g (01, 03, 07) Mleko 2%, Woda, Jajka, Mąka pszenna, Mąka pszenna, Olej rzepakowy Twarożek do naleśników bez cukru 80g (07) Twaróg półtłusty, Śmietana 18% Sos jogurtowo-truskawkowy 50g (07) Jogurt natur. 2%, Truskawki Surówka z selera i jabłka z olejem 80g (09) Seler korzeniowy, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Pulpety z morskczuka gotowane na parze 100g (01, 04) .Morskczuk, świeży, filet bez skóry, Ziemniaki, Kasza manna, Mąka pszenna, Pietruszka Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Ziemniaki, Mleko 2%, Masło Brokuł i marchew mini z oliwą na parze 100g Brokuły, Marchewka mini, Oliwa z oliwek Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, .Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, .Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne
Suma	E [kcal]: 573.18 , B [g]: 13.99 , T [g]: 23.18 , W [g]: 82.04	E [kcal]: 564.09 , B [g]: 25.36 , T [g]: 18.86 , W [g]: 78.83	E [kcal]: 524.49 , B [g]: 23.46 , T [g]: 24.17 , W [g]: 57.71	E [kcal]: 592.85 , B [g]: 30.74 , T [g]: 25.35 , W [g]: 64.16	E [kcal]: 563.26 , B [g]: 24.44 , T [g]: 20.63 , W [g]: 74.41

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.

	poniedziałek 2026-10-19	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22	piątek 2026-10-23
Zupa	Żurek z ziemniakami i śmietanką na wywarze warzywnym 300g (01, 07, 09) Woda, Ziemniaki, Zakwas z mąki pszennej na barszcz biały, Marchew, Śmietana 18%, Cebula, Pietruszka, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek	Zupa ogórkowa z kaszą manną orkiszową zabieleną na wywarze warzywnym 300g (01, 07, 09, 10) Woda, Ogórek kiszony, Kasza manna orkiszowa pełnoziarnista, Marchew, Śmietana 18%, Pietruszka, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, Olej rzepakowy	Zupa kalafiorowa ze śmietanką, kurkumą i ziemniakami na wyw. warzywnym 300g (07, 09) Woda, Kalafior, Ziemniaki, Śmietana 18%, Marchew, Cebula, Por, Olej rzepakowy, Pietruszka, Pietruszka, Seler korzeniowy, Czosnek, Kurkuma	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i mięsem wieprzowym 300g (09) Woda, Ziemniaki, Kapusta biała, Łopatka wieprzowa, Kurczak, Marchew, Cebula, Pietruszka, Seler korzeniowy, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomid. 30%, Por, Czosnek, Majeranek	Ryżanka z ryżem mieszanym na wywarze warzywnym 300g (09) Woda, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Cebula, Ryż biały, Pietruszka, Ryż brązowy, Pietruszka, Olej rzepakowy
II Danie	Makaron pszenny i pełnoziarnisty z soczewicą w sosie pomidorowym 300g (01) Woda, Pomidory bez skóry, Soczewica czerwona, Makaron bezjajeczny, Makaron penne pełnoziarnisty, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 80g (10) Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy Woda niegazowana 200g Woda	Stripsy z kurczaka w panierce z dodatkiem sezamu z pieca 90g (01, 03, 11) Pierś z kurczaka, Sezam, Bułka tarta, Jajka, Mąka pszenna Ziemniaki gotowane 129g Ziemniaki, Olej rzepakowy Surówka z czerwonej kapusty 101g Kapusta czerwona, Marchew, Cebula, Sok z cytryny, Olej rzepakowy, Pietruszka, Sok z cytryny Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne	Indyk w sosie serowym z cukinią 180g (01, 07) Mleko 2%, Pierś z indyka, Cukinia, Ser żółty, Mąka pszenna, Masło, Oliwa z oliwek Ryż basmati i brązowy z oliwą 150g Woda, Ryż basmati, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek Surówka z marchewki i brzoskwini 80g Marchew, Brzoskwinia mrożona, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Herbata owocowa bez cukru 200g Woda, Herbata owocowa	Pierogi z serem na słodko z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 160g (01, 07) Twaróg półtłusty, Mąka pszenna, Woda, Mąka pszenna, Śmietana 18%, Cukier puder Masło do polania 7g (07) Masło Polewa jogurtowo-malinowa 80g (07) Jogurt natur. 2%, Maliny Jabłko 80g Woda niegazowana 200g Woda	Kotlety z miruny z dynią z pieca w panierce z płatkami owsianymi 130g (01, 03, 04) Miruna świeża, filet bez skóry, Dynia, Jajka, Płatki owsiane, Bułka kajzerka, Olej rzepakowy Ziemniaki gotowane 180g Ziemniaki, Olej rzepakowy Buraczki na ciepło 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Kompot wieloowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne
suma	E [kcal]: 580.2 , B [g]: 16.61 , T [g]: 24.66 , W [g]: 76.88	E [kcal]: 571.75 , B [g]: 27.26 , T [g]: 22.47 , W [g]: 69.12	E [kcal]: 546.7 , B [g]: 25.76 , T [g]: 19.8 , W [g]: 70.24	E [kcal]: 595.39 , B [g]: 29.53 , T [g]: 20.58 , W [g]: 77.36	E [kcal]: 585.44 , B [g]: 21.77 , T [g]: 18.2 , W [g]: 90.1

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.

	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29	piątek 2026-10-30
Zupa	Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem zabelana na wywarze warzywnym 300g (07, 09) Woda, Ziemniaki, Pierś z kurczaka, Marchew, Śmietana 18%, Pietruszka, Por, Seler korzeniowy, Koperek, Olej rzepakowy, Pietruszka	Krem dyniowy zabelany na wywarze warzywnym 301g (07, 09) Woda, Dynia, Marchew, Pietruszka, Śmietana 18%, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, Olej rzepakowy Grzanki pełnoziarniste 10g (01) Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Zupa grochowa z ziemniakami i śmietanką z soczewicy na wyw. warzywnym 299g (09) Woda, Ziemniaki, Groch, Marchew, Śmietanka z soczewicy 15%, Pietruszka, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, Olej rzepakowy	Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany na wywarze warzywnym 300g (07, 09) Woda, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Śmietana 18%, Pietruszka, Por, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, Czosnek, Sok z cytryny	Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 300g (01, 03, 07, 09) Woda, Pomidory pelati, krojone, w puszcze, Marchew, Jajka, Pietruszka, Por, Seler korzeniowy, Śmietana 18%, Pietruszka, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, Chleb graham (mąka PSZENNA graham 1850, mąka PSZENNA750, woda, zakw. piek., drożdże, sól, cukier)
II Danie	Leczo warzywne z pomidorami i warzywami korzeniowymi 250g Passata - przetarte pomidory, Pomidory pelati, krojone, w puszcze, Marchew, Pietruszka, Cebula, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Czosnek Ryż biały i brązowy z oliwą 150g Woda, Ryż biały, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek Kompot wielowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne	Kotlet schabowy w panierce panko z pieca 80g (01, 03) Schab wieprzowy, Panierka Panko, Jajka, Olej rzepakowy Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Ziemniaki, Mleko 2%, Masło Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i oliwą 100g Kapusta kiszona, Cebula, Oliwa z oliwek, Pietruszka Kompot wielowocowy bez cukru - wyrób własny 200g Woda, Jabłko, Śliwka z pestką, mrożona, Agrest, mrożony, Wiśnie z pestką, mrożone, Porzeczki czarne	Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej bez cukru 150g (01, 03, 07) Mleko 2%, Woda, Jajka, Mąka pszenna, Mąka pszenna, Olej rzepakowy Twaróg do naleśników bez cukru 60g (07) Twaróg półtłusty, Śmietana 18% Sos jogurtowo-wiśniowy 40g (07) Jogurt natur. 2%, Wiśnie Surówka z selera i brzoskwini z oliwą 80g (09) Brzoskwinia, Seler korzeniowy, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Pulpeciki mielone z indyka w sosie porowym 150g (01, 03, 07) Mielone z indyka, Por, Śmietana 18%, Jajka, Cebula, Woda, Bułka kajzerka Kasza jęczmienna z oliwą 151g (01) Woda, Kasza jęczmienna perłowa, Oliwa z oliwek Marchew mini i brukselka na ciepło z masłem 80g (07) Marchewka mini, Brukselka, Masło Herbata bez cukru 200g Woda, Herbata	Paluszki rybne z dorsza w panierce z dodatkiem otrąb z pieca 100g (01, 03, 04) Dorsz, Bułka tarta, Jajka, Otręby pszenne, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, Sok z cytryny Ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, Olej rzepakowy Surówka z kapusty pekińskiej z papryką w sosie winegret 100g Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Koperek Woda niegazowana 200g Woda
suma	E [kcal]: 558.41 , B [g]: 16.42 , T [g]: 21.35 , W [g]: 82.65	E [kcal]: 532.63 , B [g]: 23.69 , T [g]: 23.37 , W [g]: 64.73	E [kcal]: 593.59 , B [g]: 27.74 , T [g]: 26.78 , W [g]: 65.45	E [kcal]: 586.93 , B [g]: 22.69 , T [g]: 25.93 , W [g]: 70.49	E [kcal]: 578.04 , B [g]: 26.17 , T [g]: 27.86 , W [g]: 61.46

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.