

	poniedziałek 2026-08-31	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06
Śniadanie	Owsianka na mleku 250g <u>(01, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane Mus brzoskwiński 50g Brzoskwinia, mrożona Pieczywo mieszane z masłem 95g <u>(01, 07)</u> Chleb graham, Chleb baltonowski, Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana 40g .szynka wieprzowa gotowana Ogórek świeży (długi) 100g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 250g <u>(01, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa INKA zbożowa Pieczywo mieszane z masłem 120g <u>(01, 07)</u> Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Jajko na twardo 55g <u>(03)</u> Jaja kurze całe, gotowane Pasta z makreli, ogórka kiszzonego i cebuli 50g <u>(03, 04, 10)</u> Makrela, wędzona, Ogórek kiszony, Cebula, Majonez z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy Marchew 50g Pomidor 50g	Domowa granola na mleku z bananem 300g <u>(01, 07, 08, 11, 12)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Banan, Płatki owsiane, Jabłko, Miód pszczeni, Orzechy laskowe, Rodzynki, suszone, Sezam, nasiona, Cynamon w proszku, Olej rzepakowy, Orzechy włoskie, Słonecznik, nasiona, łuskane Pieczywo mieszane z masłem 95g <u>(01, 07)</u> Chleb graham, Chleb baltonowski, Masło ekstra Serek śmietankowy 50g <u>(07)</u> Serek śmietankowy, naturalny Kalarepa 50g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Kakao naturalne na mleku bez cukru 300g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek Pieczywo mieszane z masłem 120g <u>(01, 07)</u> Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Szynka drobiowa parzona 40g .szynka drobiowa parzona Pasta z warzyw korzeniowych 60g <u>(09)</u> Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Marchew, gotowana, Olej rzepakowy Pomidor 40g Papryka czerwona 40g	Herbata z cytryną bez cukru 250g Woda, Cytryna, Herbata rooibos Tosty razowe z masłem i serem 200g <u>(01, 07)</u> Chleb pełnoziarnisty z żyta, Ser żółty Edamski tłusty, Masło ekstra Sos pomidorowy ala keczup 50g Pomidor, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek Rzodkiewka 90g Sałata 10g	Ryż na mleku 250g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały Mus wiśniowy 50g Wiśnie bez pestek, mrożone Pieczywo mieszane z masłem 95g <u>(01, 07)</u> Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Szynka krucha wieprzowa 40g .Wędlina krucha wieprzowa Pasta z pieczonego kalafiora z sezamem 50g <u>(11)</u> Kalafior, Oliwa z oliwek, Woda, Czosnek, Sezam, nasiona, Sok z cytryny Pomidory koktajlowe 80g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Mleko na ciepło 250g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pieczywo mieszane z masłem 120g <u>(01, 07)</u> Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Ser gouda 40g <u>(07)</u> Ser żółty Gouda tłusty Krem czekoladowy na bazie daktyli i bananów 40g <u>(12)</u> Banan, Daktyle, suszone, Kakao 16%, proszek Ogórek świeży (długi) 50g Rzodkiewka 50g
Przekąska	Budyń waniliowy- wyrób własny 150g <u>(03, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Żółtko jaja kurzego, Skrobia kukurydziana, Laska wanili Bagietka pszenna z masłem 46g <u>(01, 07)</u> .Bagietka pszenna, Masło ekstra Banan 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Jogurt naturalny z truskawkami i mango 250g <u>(07)</u> Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Mango Nasiona słonecznika i orkisz ekspandowany do jogurtu 20g <u>(01)</u> .Orkisz ekspandowany, Słonecznik, nasiona, łuskane Chalka maślana 20g <u>(01, 03, 07)</u> Chalka Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Rogal pszenny z masłem 66g <u>(01, 07)</u> Rogal pszenny, Masło ekstra Dżem 100% owoców 30g Dżem wiśniowy, niskosłodzony Ser mozzarella biały 30g <u>(07)</u> Ser Mozzarella, w zalewie Jabłko 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Kanapki graham z masłem 66g <u>(01, 07)</u> Chleb graham, Masło ekstra Serek bieluch 40g <u>(07)</u> Serek naturalny Bieluch Jajeczne talarki 30g <u>(03)</u> Jaja kurze całe Ogórek kiszony 100g <u>(10)</u> Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Ciasto bananowe 90g <u>(01)</u> Banan, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Soda, Proszek do pieczenia Jogurt gruszkowy do picia - wyrób własny 250g <u>(07)</u> Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Gruszka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	Mleczna galaretką brzoskwińska z kawałkami owoców 250g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Brzoskwinia, mrożona, Galaretka owocowa, w proszku Wafle ryżowe 18g Wafle ryżowe Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Gofry 100g <u>(01, 03, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Proszek do pieczenia Serek homogenizowany naturalny 40g <u>(07)</u> Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątnica Prażone jabłko 100g Jabłko, Sok z cytryny Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda
Zupa	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i mięsem z indyka 400g <u>(09)</u> Woda, Kapusta biała, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Por, Czosnek	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 450g <u>(01, 03, 09)</u> Woda, Makaron dwujajeczny, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), .Lubczyk	Krem brokułowy zabieleny na wywarze warzywnym 451g <u>(07, 09)</u> Woda, Brokuły, Marchew, .Śmietana 18% tłuszczu, Cebula, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Czosnek Grzanki 15g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym 450g <u>(09)</u> Woda, Ziemniaki, średnio, Soczewica czerwona, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Zupa jarzynowa z brukselką i ryżem na wywarze warzywnym 449g <u>(07, 09)</u> Woda, Ziemniaki, Brukselka, Fasolka szparagowa, mrożona, Ryż biały, Śmietana, 18% tłuszczu, Kalafior, Pietruszka, korzeń, Por, Marchew, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 450g <u>(09)</u> Woda, .Ziemniaki, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek, Sok z cytryny	Krupnik jaglany z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400g <u>(09)</u> Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza jaglana, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)

	poniedziałek 2026-08-31	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06
II Danie	Leczo warzywne z papryką, cukinią, bakłażanem, pomidorami i kukurydzą 450g .Pomidory pelati, krojone, w puszcze, Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Papryka żółta, Cebula, Olej rzepakowy, .Kukurydza konserwowa, bez cukru, Czosnek Ryż z oliwą 200g Woda, Ryż biały, Oliwa z oliwek Kompot wielowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Nuggetsy domowe z kurczaka w kukurydzianej panierce z pieca 180g (01_03_07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki kukurydziane, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy Puree ziemniaczane z masłem 199g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra Buraczki na ciepło 181g Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 250g Woda	Pulpety wieprzowe sosie własnym 200g (01_03) Wieprzowina, łopatką, Woda, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Cebula, Mąka ziemniaczana Kasza gryczana skropiona oliwą 200g Woda, Kasza gryczana, Oliwa z oliwek Surówka z marchewki i pora z olejem 180g Marchew, Jabłko, Por, Olej rzepakowy Kompot wielowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej bez cukru 220g (01_03_07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 1850 Twaróg do naleśników 120g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu Mus śliwkowy 40g Śliwki Ślupki marchewki i jabłka 150g Jabłko, Marchew Woda niegazowana 250g Woda	Ryba pieczona z masłem i ziołami 130g (04_07) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Masło ekstra, Sok z cytryny, Zioła prowansalskie, Koper ogrodowy Ziemniaki gotowane 250g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy Surówka z kiszonej kapusty 180g Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Woda niegazowana 250g Woda	Makaron kokardki z indykiem, pieczarkami i szpinakiem 450g (01_07) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Woda, Szpinak, Pieczarki świeże hodowlane, Śmietana 18% tłuszczu, Makaron pszenny kokardki (farfalline), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500 Brokuł gotowany na parze z olejem 149g Brokuły, Olej rzepakowy Woda niegazowana 250g Woda	Schab pieczony w ziołach - wypiek własny 120g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Czosnek, Majeranek suszony, Oliwa z oliwek, Oregano suszone Ziemniaki gotowane 200g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy Tęczywo colesław z majonezem 180g (03_10) Kapusta biała, Marchew, Cebula, Kapusta czerwona, Majonez z olejem rzepakowym, Cytryna, Sok z cytryny Kompot wielowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone
Kolacja	Bułka grahamka z masłem 95g (01_07) Bułka grahamka, Masło ekstra Kielbaska drobiowa 60g Kielbaska drobiowa 95% mięsa Sos pomidorowy ala keczup 20g Pomidor, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek Rzodkiewka 50g Kalarepa 50g Kakao naturalne na mleku bez cukru 200g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek	Chleb razowy z masłem 120g (01_07) Chleb żytni razowy, Masło ekstra Szynka krucha wieprzowa 40g .Wędlina krucha wieprzowa Twaróg domowy 60g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu Ogórek świeży (długi) 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Keks wytrawny z papryką i koperkiem - wyrób własny 100g (01_03_07) Papryka czerwona, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 550, Kasza kukurydziana, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, .Koperek, Proszek do pieczenia Pasta z czerwonej fasoli 40g Fasola czerwona z puszki, Oliwa z oliwek Rzodkiewka 100g Mleko na ciepło 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą i szynką w sosie jogurtowym 150g (01_07) Woda, Ogórek świeży (długi), Ryż biały, .Szynka wiejska wieprzowa, Kukurydza konserwowa, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek Chleb razowy z masłem 120g (01_07) Chleb żytni razowy, Masło ekstra Mix warzyw do chrupania 50g Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Rzodkiewka Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Chleb pszenno-żytni z masłem 120g (01_07) Chleb pszenno-żytni, Masło ekstra Serek wiejski 200g (07) Serek twarogowy, ziamisty Warzywa do serka 100g Papryka czerwona, Ogórek świeży (długi), Pomidory koktajlowe Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Jajo chlebek - chleb w jajku 200g (01_03_07) Chleb graham, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Olej rzepakowy Szynka drobiowa gotowana 30g .szynka drobiowa gotowana Sos śmietanowo-koperkowy 50g (07) Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, .Koperek, Olej rzepakowy Marchew 50g Kalarepa 50g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Bułka wieloziarnista z masłem 120g (01_07) .Bułka wieloziarnista, Masło ekstra Smalec z fasoli i cebuli 59g Fasola biała z puszki, Cebula, Olej rzepakowy Szynka z indyka 40g .Szynka z indyka Kolorowa papryka, sałata 100g Papryka czerwona, Papryka zielona, Papryka żółta, Sałata Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda
Suma	E [kcal]: 2436.6 , B [g]: 89.98 , T [g]: 94.03 , W [g]: 326.9	E [kcal]: 2425.34 , B [g]: 106.88 , T [g]: 102.54 , W [g]: 283.47	E [kcal]: 2398.85 , B [g]: 95.28 , T [g]: 97.91 , W [g]: 303.33	E [kcal]: 2401.03 , B [g]: 101.88 , T [g]: 96.82 , W [g]: 299.86	E [kcal]: 2425.21 , B [g]: 100.8 , T [g]: 104.33 , W [g]: 294.02	E [kcal]: 2367.81 , B [g]: 95.93 , T [g]: 98.36 , W [g]: 290.82	E [kcal]: 2450.72 , B [g]: 101.49 , T [g]: 111.24 , W [g]: 276.66

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Leczbą 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 sporządzony dla grupy wiekowej: 13-18 lat.

	poniedziałek 2026-09-07	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku z gruszką 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, .Płatki kukurydziane bezglutenowe , Gruszka Pieczywo mieszane z masłem 95g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Szynka krucha wieprzowa 40g .Wędlina krucha wieprzowa Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Herbata z cytryną bez cukru 250g Woda, Cytryna, Herbata roibos Pancakes domowe z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 200g (01, 03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mąka pszenna pełnoziarnista, Olej rzepakowy, Soda Dżem 100% owoców 50g Dżem malinowy Twarożek domowy 120g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Śliwki 100g	Kasza manna na mleku 250g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Mus truskawkowy 50g Truskawki, mrożone Pieczywo mieszane z masłem 95g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Pasta jajeczna 70g (03, 10) Jaja kurze całe, Majonez z olejem rzepakowym Marchew 50g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa INKA zbożowa Pieczywo mieszane z masłem 95g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Szynka drobiowa gotowana 40g .szynka drobiowa gotowana Pasta słonecznikowa z dodatkiem papryki 50g Słonecznik, nasiona, łuskane, Woda, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny Ogórek kiszony 100g (10)	Kakao naturalne na mleku bez cukru 250g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek Pieczywo mieszane z masłem 95g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Ser edamski 40g (07) Ser żółty Edamski tłusty Hummus naturalny 30g (11) Cieciora surowa (ciecierzyca), Masło (pasta) sezamowe, Woda, Czosnek, Sok z cytryny Kalarepa 50g Papryka czerwona 50g		
Przekąska	Koktajl z owoców leśnych na maślanie - wyrób własny 250g (07) Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu, Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Maliny, mrożone, Truskawki, mrożone, jeżyny mrożone Chałka z masłem 66g (01, 03, 07) Chałka, Masło ekstra	Bułka z masłem 95g (01, 07) .Bułka razowa, Masło ekstra Szynka drobiowa gotowana 35g .szynka drobiowa gotowana Marchew 50g Pomidor 50g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Czekoladowy pudding z serka wiejskiego i mielonych płatków owsianych 200g (01, 06, 07) Serek wiejski naturalny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Płatki owsiane, Czekolada gorzka, 60-69% kakao, Miód pszczeli Chrupki kukurydziane 9g Chrupki kukurydziane Jabłko 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Chleb wieloziarnisty z masłem 66g (01, 07) Chleb wieloziarnisty, Masło ekstra Paszтет wieprzowy 30g (09) Paszтет wieprzowy Pomidory koktajlowe 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Salatka owocowa z dressingiem miodowo-cytrynowym 179g Śliwki, Banan, Kiwi, Mango, Miód pszczeli, Sok z cytryny Bagietka z masłem 66g (01, 07) .Bagietka pszenna, Masło ekstra Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda		
Zupa	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 450g (09, 10) Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Śmietana, 18% tłuszczu, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy	Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z mięskiem 451g (07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Kalafior, Wieprzowina, łopatka, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Śmietana, 18% tłuszczu, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny, Czosnek, Oliwa z oliwek Grzanki 15g (01) Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Zupa pomidorowa z ryżem białym i brązowym na wywarze warzywnym 450g (09) Woda, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ryż biały, Ryż brązowy, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cebula, Olej rzepakowy	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 450g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy, Czosnek	Zupa marchewkowa z kaszą manną na wywarze warzywnym 450g (01, 09) Woda, Marchew, Kasza manna, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy		

	poniedziałek 2026-09-07	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13
II Danie	Eskałopki z indyka w sosie porowym 200g (01, 07, 09) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Śmietana, 18% tłuszczu, Por, Woda, Olej rzepakowy, Marchew, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy Ryż basmati z oliwą 200g Woda, Ryż basmati, Oliwa z oliwek Żółta fasolka szparagowa gotowana na parze z oliwą 150g Fasolka szparagowa, mrożona, Oliwa z oliwek Woda niegazowana 250g Woda	Makaron penne w sosie serowym z brokułem 300g (01, 07) Woda, Brokuły, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Ser żółty, Mąka pszenna, typ 550, Czosnek Surówka z kapusty białej, kukurydzą i papryką w sosie winegret 149g Kapusta biała, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, .Kukurydza konserwowa, bez cukru, Sok z cytryny, .Koperek Kompot wieloowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Udka z kurczaka pieczone w złocistej panierce curry 120g (10) Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Curry w proszku, Czosnek Ziemniaki gotowane 200g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy Kapusta modra na ciepło 180g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Kompot wieloowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Kluski leniwe z serem 220g (01, 03, 07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra Mus jogurtowo-jagodowy 120g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jagody leśne (czarne jagody) Surówka z marchewki i brzoskwini 180g Marchew, Brzoskwinia, mrożona, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 250g Woda	Dorsz w tradycyjnej panierce z pieca 150g (01, 03, 04) Dorsz, filet bez skóry, świeży, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, .Olej rzepakowy z bazylią, Olej rzepakowy, Woda, Sok z cytryny Puree ziemniaczane z masłem 200g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra Surówka wielowarzywna z olejem 180g Kapusta biała, Kapusta pekińska, Marchew, Papryka czerwona, Ogórek świeży (długi), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny Woda niegazowana 250g Woda		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni z masłem 120g (01, 07) Chleb pszenno-żytni, Masło ekstra Mini kulki mozzarelli 50g (07) Ser Mozzarella, w zalewie Marchew 50g Rzodkiewka 50g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Paszteciki drożdżowe z mięsem mielonym 150g (01, 03, 07) Mąka pszenna, typ 500, Wieprzowina, łopatką, Cebula, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Drożdże odżywcze, Cukier Kalarepa 50g Ogórek świeży (długi) 50g Mleko na ciepło 250g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	Zapiekanki z pieczarkami i żółtym serem 200g (01, 07) .Bagietka pszenna, Pieczarki świeże hodowlane, Ser żółty, Masło ekstra Kolorowa papryka 100g Papryka czerwona, Papryka zielona, Papryka żółta Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Omlet domowy 100g (01, 03) Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy Bagietka z masłem 80g (01, 07) .Bagietka pszenna, Masło ekstra Rzodkiewka 55g Kalarepa 40g Roszponka 5g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Rollsy ze szpinakiem i serkiem śmietankowym 150g (01, 03, 07) Mąka pszenna, typ 500, Serek śmietankowy, naturalny, Szpinak, mrożony, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Drożdże piekarskie, prasowane, Cukier, Czosnek, Masło ekstra Pomidory koktajlowe 100g Mleko na ciepło 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu		
Suma	E [kcal]: 2395.68, B [g]: 86.87, T [g]: 100.18, W [g]: 301.52	E [kcal]: 2413.22, B [g]: 115.43, T [g]: 93.98, W [g]: 292	E [kcal]: 2371.8, B [g]: 100.24, T [g]: 101.77, W [g]: 281.37	E [kcal]: 2425.61, B [g]: 115.29, T [g]: 109.43, W [g]: 260.58	E [kcal]: 2421.22, B [g]: 91.55, T [g]: 105.87, W [g]: 290.59		

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja 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 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 sporządzony dla grupy wiekowej: 13-18 lat.

	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku z jabłkiem 300g <u>(01, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Platki jęczmienne, Jabłko Pieczywo mieszane z masłem 95g <u>(01, 07)</u> Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Szynka z indyka 40g .Szynka z indyka Papryka czerwona 50g Marchew 50g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Herbata z cytryną bez cukru 250g Woda, Cytryna, Herbata rooibos Pieczywo mieszane z masłem 140g <u>(01, 07)</u> Chleb pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Ser mozzarella 50g <u>(07)</u> Ser Mozzarella, w kostce Pasta jarzynowa z tuńczykiem 60g <u>(03, 04, 09, 10)</u> Jaja kurze całe, Tuńczyk w oleju, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Majonez z olejem rzepakowym, Ogórek kiszony, Seler korzeniowy Ogórek świeży (długi) 40g Rzodkiewka 40g	Kakao naturalne na mleku bez cukru 300g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek Pieczywo mieszane z masłem 95g <u>(01, 07)</u> Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Jajecznica 100g <u>(03)</u> Jaja kurze całe, Olej rzepakowy Papryka czerwona 90g Salata 10g	Ryż na mleku 250g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały Mus porzeczkowy 50g Porzeczki czarne, mrożone Pieczywo mieszane z masłem 95g <u>(01, 07)</u> Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Serek wiejski z rzodkiewką 100g <u>(07)</u> Serek twarogowy, ziarnisty, Rzodkiewka Ogórek kiszony 100g <u>(10)</u> Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 300g <u>(01, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa INKA zbożowa Gofry 150g <u>(01, 03, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Proszek do pieczenia Krem czekoladowy na bazie daktyli i bananów 80g <u>(12)</u> Banan, Daktyle, suszone, Kakao 16%, proszek Powidła śliwkowe 40g Powidła śliwkowe Jabłko 100g	Platki owsiane na mleku 250g <u>(01, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Platki owsiane Mus jagodowy 50g Jagody leśne (czarne jagody), mrożone Pieczywo mieszane z masłem 95g <u>(01, 07)</u> Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Kabanosy wieprzowe 30g .Kabanosy wieprzowe Pasta z batata i soczewicy czerwonej 50g Batat (ziemniak słodki), Woda, Soczewica czerwona, nasiona suche, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Pomidor 90g Salata 10g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Mleko na ciepło 250g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pieczywo mieszane z masłem 120g <u>(01, 07)</u> Chleb pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Jajeczne talarki 40g <u>(03)</u> Jaja kurze całe Serek śmietankowy z koperkiem 50g <u>(07)</u> Serek śmietankowy naturalny, Koper ogrodowy Papryka czerwona 50g Marchew 50g
Przekąska	Jogurt naturalny 200g <u>(07)</u> Jogurt naturalny gęsty np. Bakoma, 2,8% tłuszczu Domowa granola - wyrób własny 50g <u>(01, 08, 11, 12)</u> Platki owsiane, Jabłko, Miód pszczeł, Orzechy laskowe, Rodzynki, suszone, Szesam, nasiona, Olej rzepakowy, Orzechy włoskie, Słonecznik, nasiona, łuskane, Cynamon w proszku Gruszka 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Mleczna galaretka wiśniowo-malinowa z kawałkami owoców 250g <u>(07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Galaretka owocowa, w proszku, Maliny, mrożone Bułka angielska 30g <u>(01)</u> Bułka angielska Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Pizzerinki z serem i szynką 120g <u>(01, 07)</u> Mąka pszenna, typ 500, Woda, .szynka wieprzowa parzona, Przecier pomidorowy, Ser żółty Gouda tłusty, Oliwa z oliwek, Drożdże piekarskie, prasowane, Cukier, Czosnek Pomidor 50g Kalarepa 50g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Śliwka pod owsianą kruszonką 179g <u>(01, 07)</u> Śliwki, Platki owsiane, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier	Kanapki graham z masłem 66g <u>(01, 07)</u> Chleb graham, Masło ekstra Jajko na twardo 55g <u>(03)</u> Jaja kurze całe, gotowane Pasta z sera żółtego i czosnku 30g <u>(07)</u> Ser żółty, Jogurt naturalny gęsty np. Bakoma, 2,8% tłuszczu, Czosnek Ogórek świeży (długi) 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Muffinki z malinami - wyrób własny 120g <u>(01, 03, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 1850, Maliny, mrożone, Mąka pszenna, typ 550, Jaja kurze całe, Cukier, Soda Gruszka 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Budyń czekoladowy - wyrób własny 180g <u>(03, 07)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Skrobia ziemniaczana, Żółtko jaja kurzego, Kakao 16%, proszek Mus jabłkowy z mango 100g Jabłko, Mango mrożone Rogal maślany 20g <u>(01, 07)</u> .Rogal maślany Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda

	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Zupa	Delikatny żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 450g (01, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Zakwas z mąki pszennej na barszcz biały, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Czosnek	Krupnik z 3-kasz na wywarze warzywnym 450g (01, 09) Woda, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Kasza jęczmienna, perłowa, Por, Seler korzeniowy, Kasza gryczana, Kasza jaglana, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Majeranek suszony	Zupa z cukinii z ziemniakami i mięskiem na wywarze warzywnym 400g (01, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Cukinia, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Mąka pszenna, typ 500, Czosnek	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 450g (01, 03, 09) Woda, Makaron dwujajeczny, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), .Lubczyk	Krem z pieczonych papryk, marchewki i pomidorów na wywarze warzywnym 450g (09) Woda, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, Seler korzeniowy, Czosnek Grzanki 15g (01) Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Pietruszka, korzeń, Por, Marchew, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek	Zupa jarzynowa z kaszą manną na wywarze warzywnym 450g (01, 07, 09) Woda, Kalaflor, Marchew, Kasza manna, Ziemniaki, średnio, Fasolka szparagowa, mrożona, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Seler naciowy, Śmietana, 30% tłuszczu, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)
II Danie	Gulasz z soczewicy i dyni 280g Woda, Dynia, Soczewica czerwona, nasiona suche, .Mleko kokosowe 17-21% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Olej rzepakowy Kasza pęczak z olejem 180g (01) Woda, Kasza jęczmienna, pęczak, Olej rzepakowy Ogórek kiszony krojony 181g (10) Ogórek kiszony Woda niegazowana 250g Woda	Kotlet schabowy domowy 130g (01, 03) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Mąka pszenna, typ 500 Ziemniaki gotowane 200g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 180g Kapusta pekińska, Pomidor, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Kompot wieloowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Makaron z twarogiem 320g (01, 03, 07) Woda, Makaron dwujajeczny, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana, 30% tłuszczu Prażone jabłka z cynamonem 150g Jabłka pieczone, Cynamon w proszku, Sok z cytryny Woda niegazowana 250g Woda	Roladka z kurczaka ze szpinakiem z pieca 129g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Szpinak, Olej rzepakowy, Czosnek Puree ziemniaczane z masłem 250g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra Buraczki na ciepło 179g Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 250g Woda	Pulpety rybne w sosie koperkowym 230g (01, 03, 04, 07) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Cebula, Koper ogrodowy, Bułka tarta, Kasza jaglana, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra Ryż biały i brązowy z oliwą 200g Woda, Ryż biały, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek Kalaflor na parze z masłem i bułką tartą 180g (01, 07) Kalaflor, Bułka tarta, Masło ekstra Kompot wieloowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Potrąwka z indyka z warzywami korzeniowymi 230g (01, 07, 09) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 550, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek Kasza kuskus z olejem 150g (01) Woda, Kasza kuskus, Olej rzepakowy Fasolka szparagowa i brukselka z oliwą 150g Brukselka, Fasolka szparagowa, Olej rzepakowy Woda niegazowana 250g Woda	Kotlet mielony wieprzowy z zielonym groszkiem 200g (01, 03) Wieprzowina, łopátka, Groszek zielony, mrożony, Bułka kajzerka, Bułka tarta, Cebula, Jaja kurze całe, Woda, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy Ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone

	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Kolacja	Chleb pszenny z masłem 120g (01, 07) Chleb pszenny, Masło ekstra Jajko na twardo 55g (03) Jaja kurze całe, gotowane Serek bieluch 60g (07) Serek naturalny Bieluch Pomidor 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Placuszki marchewkowo-pietruszkowe 100g (01) Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna pełnoziarnista, Woda, Siemię lniane (len, nasiona), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Soda Sos śmietanowo-ziolowy 50g (07) Woda, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka ziemniaczana, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Rogal pszenny z masłem 70g (01, 07) Rogal pszenny, Masło ekstra Szynka drobiowa z majerankiem 30g .Szynka drobiowa z majerankiem Pomidory koktajlowe 50g .Kawa INKA na mleku z orzechową nutą 200g (01, 07, 08) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Napój migdałowy (mleko roślinne), Kawa INKA zbożowa	Bułka grahamka z masłem 80g (01, 07) Bułka grahamka, Masło ekstra Hummus z pieczoną papryką 50g (11) Woda, Papryka czerwona, Cieciora surowa (ciecierzyca), Masło (pasta) sezamowe, Czosnek, Sok z cytryny, Oliwa z oliwek Kielbasa żywiecka 30g Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa Ogórek kiszony 100g (10) Mleko waniliowe na ciepło 200g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Waniilia ekstrakt	Keks wytrawny z pomidorami i bazylią 100g (01, 03, 07) Mąka pszenna, typ 500, Pomidor, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bazylia, świeża, Czosnek, Proszek do pieczenia Pasta ze słonecznika 30g Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Oliwa z oliwek Papryka czerwona 100g Kefir cynamonowy do picia – wyrób własny 300g (07) Kefir, 2% tłuszczu, Cynamon w proszku	Mini tortille z serkiem śmietankowym, tartą marchewką i sałatą lodową 180g (01, 07) Tortilla (wrap) pszenna, Serek śmietankowy, naturalny, Marchew, Sałata lodowa Rzodkiewka 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Chleb razowy z masłem 120g (01, 07) Chleb żytni razowy, Masło ekstra Ser żółty 40g (07) Ser żółty Dżem 100% owoców 50g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ogórek świeży (długi) 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Salatka makaronowa z kurczakiem, kukurydzą i brokołem 151g (01, 03, 07, 10) Woda, Papryka czerwona, Brokuły, Makaron bezglutenowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Olej rzepakowy Bagietka wielozłaznista z masłem 80g (01, 07) .Bagietka wielozłaznista, Masło ekstra Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (07) Serek twarogowy, ziarnisty, Szczypiorek Mix warzyw do chrupania 50g Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Rzodkiewka Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda
Energia	E [kcal]: 2427.85 , B [g]: 82.07 , T [g]: 100.98 , W [g]: 315.23	E [kcal]: 2412.27 , B [g]: 94.34 , T [g]: 98.23 , W [g]: 303.54	E [kcal]: 2407.43 , B [g]: 99.43 , T [g]: 97.84 , W [g]: 295.19	E [kcal]: 2424.38 , B [g]: 95.59 , T [g]: 103.82 , W [g]: 294.72	E [kcal]: 2422.76 , B [g]: 93.07 , T [g]: 88.26 , W [g]: 330.68	E [kcal]: 2430.49 , B [g]: 92.9 , T [g]: 97.77 , W [g]: 313.51	E [kcal]: 2430.3 , B [g]: 91.96 , T [g]: 102.11 , W [g]: 306.54

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

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 sporządzony dla grupy wiekowej: 13-18 lat.

	poniedziałek 2026-09-21	wtorek 2026-09-22	środa 2026-09-23	czwartek 2026-09-24	piątek 2026-09-25	sobota 2026-09-26	niedziela 2026-09-27
Śniadanie	Mix płatków (płatki wielozbożowe) na mleku ze śliwką 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śliwki, Płatki jaglane, Płatki owsiane, Płatki żytnie Pieczywo mieszane z masłem 95g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Ser gouda 40g (07) Ser żółty Gouda tłusty Pomidory koktajlowe 50g Kalarepa 50g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa INKA zbożowa Pieczywo mieszane z masłem 120g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Szynka z kurczaka 40g .Szynka delikatesowa z kurczaka Wegański smalec z fasoli i jabłka 60g Fasola biała z puszk, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy Ogórek świeży (długi) 50g Papryka czerwona 50g	Płatki kukurydziane na mleku z gruszką 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Gruszka, .Płatki kukurydziane bezglutenowe Pieczywo mieszane z masłem 95g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Ser biały w plastrach 50g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Miód do polania 10g .miód rzepakowy Marchew 50g Pomidor 50g Herbata bez cukru 250g Woda, .Herbata	Herbata z cytryną bez cukru 250g Woda, Cytryna, Herbata rooibos Pieczywo mieszane z masłem 120g (01, 07) Chleb baltonowski, Chleb graham, Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana 40g .szynka wieprzowa gotowana Pasta jajeczna 60g (03, 10) Jaja kurze całe, Majonez z olejem rzepakowym Ogórek świeży (długi) 50g Rzodkiewka 50g	Kakao naturalne na mleku bez cukru 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej bez cukru 180g (01, 03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Mąka pszenna, typ 1850, Olej rzepakowy Dżem 100% owoców 40g Dżem truskawkowy, niskosłodzony Serek homogenizowany naturalny 80g (07) Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątynica Śliwki 100g		
Przekąska	Kisiel brzoskwiniowy- wyrób własny 180g Brzoskwinia, mrożona, Woda, Mąka ziemniaczana Chalka z masłem 66g (01, 03, 07) Chalka, Masło ekstra Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Deser a la kinder country 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jogurt naturalny gęsty np. Bakoma, 2,8% tłuszczu, Kasza manna, .Orkisz ekspandowany, Waniilia ekstrakt Wafle kukurydziane 15g .Wafle kukurydziane Banan 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Maślanka truskawkowa- wyrób własny 250g (07) Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu, Truskawki, mrożone Bagietka wieloziarnista z masłem 80g (01, 07) .Bagietka wieloziarnista, Masło ekstra	Paluchy drożdżowe z sosem pomidorowym i wiórkami sera 90g (01, 03, 07) Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Ser Mozzarella, w kostce, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Passata - przetarte pomidory, Cukier, Drożdże suche, Oliwa z oliwek, Czosnek Gruszka 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Chleb razowy z masłem 44g (01, 07) Chleb żytni razowy, Masło ekstra Salatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym 120g (03, 07, 09, 10) Marchew, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez z olejem rzepakowym, Jabłko, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy, Ogórek kiszony, Kukurydza konserwowa, Pietruszka, korzeń Mleko na ciepło 200g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu		
Zupa	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 450g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem i mięskiem na wywarze warzywnym 450g (09) Woda, Fasolka szparagowa, mrożona, Wieprzowina, łopatką, Ryż brązowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Czosnek	Krem dyniowy z imbirową nutą na wywarze warzywnym 450g (09) Woda, Dynia, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Imbir korzeń Grzanki 15g (01) Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 450g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym i pełnoziarnistym na wywarze warzywnym 450g (01, 09) Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Passata - przetarte pomidory, Marchew, .Makaron pszenny pełnoziarnisty, Makaron bezjajeczny, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy		

	poniedziałek 2026-09-21	wtorek 2026-09-22	środa 2026-09-23	czwartek 2026-09-24	piątek 2026-09-25	sobota 2026-09-26	niedziela 2026-09-27
II Danie	Łazanki z kapustą białą, pieczarkami hodowlanymi i kawałkami kurczaka 450g (01, 03) Kapusta biała, Woda, Makaron dwujajeczny, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pieczarki świeże hodowlane, Cebula, Olej rzepakowy Marchew mini na parze z olejem 149g Marchewka mini (babe), Olej rzepakowy Woda niegazowana 250g Woda	Placki ziemniaczane 250g (01, 03) Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 Sos śmietanowy do polania 60g (07) Śmietana, 18% tłuszczu Surówka colesław w sosie z oliwą z oliwek 180g Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Szczypiorek Kompot wieloowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Kawałki z indyka w sosie jarzynowym 230g (01, 07, 09) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Woda, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek, Mąka pszenna, typ 550 Kasza jaglana z olejem 200g Woda, Kasza jaglana, Olej rzepakowy Brokuł gotowany na parze 180g Brokuły, Olej rzepakowy Woda niegazowana 250g Woda	Ryż na mleku 350g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały, Oliwa z oliwek Sos jogurtowo-wiśniowy 120g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone Surówka z papryki, marchewki i jabłka z oliwą 149g Jabłko, Papryka czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek Woda niegazowana 250g Woda	Domowe paluszki rybne z pieca -wyrób własny 150g (01, 03, 04) .Mintaj, świeży, filet bez skóry, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Sok z cytryny Puree ziemniaczane z masłem 250g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra Kapusta biała na ciepło z koperkiem 179g Kapusta biała, Cebula, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Sok z cytryny Kompot wieloowocowy bez cukru 250g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone		
Kolacja	Bułka 3 ziarna z masłem 80g (07, 11) .Bułka 3 ziarna, Masło ekstra Pasta słonecznikowo-buraczana 40g Słonecznik, nasiona, luskane, Buraki, Koper ogrodowy Serek wiejski 100g (07) Serek twarogowy, ziarnisty Papryka czerwona 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda	Koperty z ciasta francuskiego z farszem meksykańskim - wyrób własny 150g (01, 03) Wieprzowina, mielona, Ciasto francuskie z masłem, Passata - przetarte pomidory, Fasola czerwona z puszki, Jaja kurze całe, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy Kalarepa 100g Kakao naturalne na mleku bez cukru 250g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek	Pizzerinki z serem i szynką 150g (01, 07) Mąka pszenna, typ 500, Woda, .Pomidory pelati, krojone, w puszcze, .szynka z piersi z kurczaka, Ser żółty Gouda tłusty, Oliwa z oliwek, Drożdże piekarskie, prasowane, Cukier, Czosnek Ogórek świeży (długi) 100g Mleko na ciepło 250g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	Chleb razowy z masłem 95g (01, 07) Chleb żytni razowy, Masło ekstra Pasta rybna z wędzonej makreli z warzywami korzeniowymi 60g (04) Makrela, wędzona, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń Pomidor 100g Kawa INKA na mleku z kardamonem 250g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa INKA zbożowa, Kardamon w proszku	Bułka wrocławska z masłem 120g (01, 07) Bułka wrocławska, Masło ekstra Twarożek domowy z wiórkami kalarepy 80g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Kalarepa, Śmietana, 18% tłuszczu Ogórek świeży (długi) 100g Woda niegazowana / herbata bez cukru 250g Woda		
Suma	E [kcal]: 2398.29, B [g]: 89.97, T [g]: 101.89, W [g]: 294.09	E [kcal]: 2396.5, B [g]: 91.55, T [g]: 102.56, W [g]: 289.96	E [kcal]: 2359.43, B [g]: 99.28, T [g]: 90.9, W [g]: 303.19	E [kcal]: 2344.13, B [g]: 86.35, T [g]: 106.23, W [g]: 277.16	E [kcal]: 2432.18, B [g]: 100.15, T [g]: 97.03, W [g]: 303.48		

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

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 sporządzony dla grupy wiekowej: 13-18 lat.