


JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa
19-23.10.2026

	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Owsianka ¹ na napoju roślinnym z musem truskawkowym (220g) Herbatka ziołowa (150g)	Jabłko (100g)	Kaszotto ¹ warzywne (150g) Surówka z ogórka kwaszonego, jabłka i oliwy (50g) Woda z pomarańczą (150g)	Krem z czerwonych warzyw ^{7,9} (220g)	Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta jajeczna ³ z dodatkiem gotowanego brokuła i jogurtu greckiego ⁷ (25g) Papryka czerwona (40g) Woda (150g)
WTOREK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami jęczmiennymi ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta rybno ⁴ – jajeczna ³ z dodatkiem jogurtu greckiego ⁷ i koperku (25g) Pomidor (40g) Woda (150g)	Melon (100g)	Gulasz drobiowy w sosie własnym ¹ (100g) Ziemniaki puree ⁷ (100g) Buraczki gotowane z dodatkiem oliwy (50g) Woda (150g)	Zupa ryżowa (bulion warzywny z dodatkiem ryżu) ⁹ (220g)	Jogurt naturalny ⁷ z musem bananowym i nasionami chia (120g)
ŚRODA	Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pieczona polędwica (50g) Pomidor (40g) Herbatka owocowa (150g)	Śliwki (50g) Jabłko (50g)	Pierogi leniwe ^{1,3,7} (130g) Sos jogurtowo-malinowy ⁷ (50g) Woda z cytryną (150g)	Krem z zielonego groszku ^{7,9} (220g)	Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta warzywna z dodatkiem oliwy (25g) Ogórek kwaszony (40g) Woda (150g)
CZWARTEK	Zupa mleczna ⁷ z kaszką manna ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Jajecznicza ³ na oleju roślinnym (60g) Ogórek zielony (40g) Woda (150g)	Gruszka (100g)	Schab gotowany w jarzynach (100g) Ziemniaki puree ⁷ (100g) Wodą z pomarańczą (150g)	Zupa koperkowa z lanymi kluseczkami ^{1,3,7,9} (220g)	Chlebek bananowy na mące kukurydzianej ³ (110g) Herbatka owocowa na zimno (150g)
PIĄTEK	Zupa mleczna ⁷ z makaronem ^{1,3} (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Twarożek z dodatkiem jogurtu naturalnego ⁷ (25g) Papryka czerwona (25g) Ogórek zielony (25g) Woda (150g)	Banan (100g)	Pieczony filet rybny ⁴ (50g) Ryż biały (25g) Sos cytrynowy ^{1,7} (50g) Gotowana marchewka z dodatkiem masła ⁷ (50g) Kompot jabłkowo-truskawkowy (150g)	Kapuśniak z białej kapusty ⁹ (220g)	Czekoladowy budyń (wyrób własny) na mleku ⁷ z malinami (170g)

*cyfry 1-14 informują o alergenach mogących występować w danym posiłku w śladowych ilościach

mgr inż. Martyna Jacewicz

Podstawowy plan żywienia ulega modyfikacji zależnie od wskazań dietetycznych dziecka

Miedzy posiłkami dzieci otrzymują wodę na życzenie. Do surówek i past dodawane są oleje zimno tłoczone lub oliwa

W szczególnych przypadkach jadłospis może ulec modyfikacjom