



PZZ.016.1.296.2026

**Żłobek Jacek i Agatka, Niezapominajka, Kalinka, Konieczynka, Stokrotka, Ptyś, Czerwony Kapturek, Michalki, Calineczka, Krecik
Miś Uszatek, Żurawinka, Przemko, Balbinka, Królewna Śnieżka**

JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa

20-24.07.2026

	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Owsianka ¹ na mleku ⁷ z musem truskawkowym (220g) Herbatka ziołowa (150g)	Banan (100g)	Pieczony filet rybny ⁴ (50g) Ryż biały (25g) Sos pomidorowy ¹ (50g) Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem jabłka, marchewki i oliwy (50g) Woda z cytryną (150g)	Zupa brokułowa ⁹ (220g)	Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Twarożek ⁷ z tartą rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem (25g) Pomidor (40g) Herbatka owocowa (150g)
WTOREK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami gryczanymi (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta z gotowanego łososia ⁴ i twarogu ⁷ (25g) Papryka czerwona (25g) Ogórek zielony (25g) Herbatka owocowa (150g)	Arbuz (100g)	Pulpecik drobiowy ^{1,3} (50g) Ziemniaki puree ⁷ (100g) Sos pietruszkowy ^{1,7} (50g) Gotowany bukiet warzyw (50g) Kompot jabłkowy (150g)	Zupa z fasoli szparagowej ^{7,9} (220g)	Kisiel (wyrób własny) truskawkowo-jagodowy (230g)
ŚRODA	Zupa mleczna ⁷ z lanymi kluseczkami ^{1,3} (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Ser żółty ⁷ (20g) Ogórek kwaszony (25g) Pomidor (25g) Herbatka ziołowa (150g)	Jabłko (100g)	Kaszotto mięsno-warzywne (drobiowe) na bazie kaszy jaglanej (150g) Woda z pomarańczą (150g)	Krem z zielonych warzyw ^{7,9} (220g)	Jogurt naturalny ⁷ z musem bananowym i nasionami chia (120g)
CZWARTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami orkiszowymi ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Humus paprykowy (20g) Ogórek zielony (40g) Herbatka owocowa (150g)	Arbuz (100g)	Gotowany filet z kurczaka (50g) Makaron ^{1,3} (25g) Sos szpinakowo – śmietanowy ^{1,7} (50g) Kompot truskawkowy (150g)	Zupa jarzynowa ⁹ (220g)	Koktajl bananowo-malinowy na jogurcie naturalnym ⁷ (120g)
PIĄTEK	Zupa mleczna ⁷ z kaszką manną ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Jajecznica ³ na oleju roślinnym (60g) Pomidor (40g) Herbatka owocowa (150g)	Gruszka (100g)	Leczo warzywne z cukinią, marchewką (150g) Ryż biały (25g) Woda z pomarańczą (150g)	Zupa z czerwonej soczewicy ^{7,9} (220g)	Salatka owocowa z arbuza, jabłka i banana z jogurtem naturalnym ⁷ (120g)

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

mgr inż. Martyna Rochowiak

Podstawowy plan żywienia ulega modyfikacji zależnie od wskazań dietetycznych dziecka

Między posiłkami dzieci otrzymują wodę źródlaną i herbaty owocowe na życzenie. Do surówek i past dodawane są oleje zimno tłoczone lub oliwa

W szczególnych przypadkach jadłospis może ulec modyfikacjom