JADŁOSPIS DEKADOWY • 1–10 października 2026

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży | średnia dekadowa 2428,98 kcal

01-10-2026 (czwartek)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, jajecznica ze szczypiorkiem 150 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 3, 7

II śniadanie: Herbata 200 g, jabłko 150 g, jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu 180 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami 500 g; chili sin carne (wegetariańskie) 450 g; kompot z owoców mieszanych 250 g
Alergeny: 3, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, bułka kajzerka 50 g, hummus 30 g, papryka czerwona 30 g
Alergeny: 1, 11

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb żytni jasny 100 g, pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 150 g, pomidor 60 g, sałata 60 g
Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10, 12

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2466,29 kcal | B 99,65 g | T 89,19 g | W 337,4 g | cukier 110,48 g | KT nien. 34,95 g

02-10-2026 (piątek)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, twarożek wiejski 2% tłuszczu 120 g, polędwica sopocka 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, ogórek świeży 60 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Herbata 200 g, banan 140 g, galaretka owocowa 200 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa botwinka z ziemniakami 500 g; ryba pieczona w papilotach z warzywami 400 g; ryż biały gotowany 200 g; surówka z kiszonej kapusty i marchewki 120 g
Alergeny: 4, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, babka drożdżowa luksusowa 50 g, kefir owoce leśne 100 g
Alergeny: 1, 3, 7

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb graham 100 g, pasztet z mięsa mieszanego 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2312,43 kcal | B 84,72 g | T 63,09 g | W 361,5 g | cukier 130,14 g | KT nien. 23,96 g

03-10-2026 (sobota)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb żytni jasny 100 g, ser żółty Gouda tłusty 50 g, szynka z piersi kurczaka 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Herbata 200 g, pomarańcza 200 g, budyń 200 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 250 g; zupa ogórkowa z ziemniakami 550 g; udko pieczone 266 g; ziemniaki puree 200 g; surówka z marchwi 120 g
Alergeny: 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, kanapka z pastą warzywną 100 g, papryka czerwona 50 g
Alergeny: 1

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 485 g
Alergeny: 3, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2465,71 kcal | B 139,99 g | T 100,85 g | W 269,27 g | cukier 83,37 g | KT nien. 37,05 g

04-10-2026 (niedziela)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, parówki popularne, wieprzowo-wołowe 60 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, ogórek świeży 60 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9, 10

II śniadanie: Herbata 200 g, jabłko 150 g, jogurt naturalny 2% tłuszczu 180 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; rosół z makaronem 500 g; kotlet schabowy z pieczarkami 250 g; ziemniaki gotowane 200 g; kapusta zasmażana 120 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, lekkostrawna sałatka jarzynowa 398 g
Alergeny: 3, 7, 9

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb graham 100 g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 3, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2401,9 kcal | B 109,98 g | T 92,5 g | W 305,65 g | cukier 92,55 g | KT nien. 33,44 g

05-10-2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb żytni jasny 100 g, twarożek wiejski 2% tłuszczu 120 g, polędwica sopocka 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Herbata 200 g, banan 140 g, galaretka owocowa 200 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa pomidorowa z ryżem 500 g; naleśniki z serem twarogowym 300 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, chleb żytni razowy 70 g, hummus 30 g, papryka czerwona 30 g
Alergeny: 1, 11

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, ser topiony Edamski 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, ogórek świeży 60 g
Alergeny: 1, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2354,44 kcal | B 93,91 g | T 70,15 g | W 352,14 g | cukier 122,06 g | KT nien. 32,15 g

06-10-2026 (wtorek)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, ser żółty Gouda tłusty 50 g, szynka z piersi kurczaka 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, ogórek świeży 60 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Herbata 200 g, pomarańcza 200 g, budyń 200 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 250 g; zupa kremowa dyniowo-paprykowa 500 g; gulasz wieprzowy 250 g; kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 150 g; surówka z buraków 120 g
Alergeny: 1, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, sałatka ryżowa bezmięsna 200 g
Alergeny: 3, 7

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb żytni jasny 100 g, pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 150 g, pomidor 60 g, sałata 60 g
Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10, 12

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2457,99 kcal | B 113,50 g | T 94,27 g | W 317,88 g | cukier 82,76 g | KT nien. 34,33 g

07-10-2026 (środa)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, jajecznica ze szczypiorkiem 150 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 3, 7

II śniadanie: Herbata 200 g, banan 140 g, galaretka owocowa 200 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 250 g; zupa grochowa z ziemniakami 500 g; bigos z młodej kapusty i pieczarek (wegetariańskie) 500 g; ziemniaki gotowane 200 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, kanapka z pastą warzywną 100 g, papryka czerwona 50 g
Alergeny: 1

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, spaghetti bolognese z mięsem z indyka 260 g
Alergeny: 1, 3, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2485,79 kcal | B 120,7 g | T 76,6 g | W 352,89 g | cukier 107,15 g | KT nas. 25,22 g

08-10-2026 (czwartek)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb żytni jasny 100 g, ser żółty Gouda tłusty 50 g, szynka z piersi kurczaka 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, ogórek świeży 60 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Herbata 200 g, jabłko 150 g, jogurt naturalny 2% tłuszczu 180 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa pieczarkowa z makaronem 500 g; pulpeciki w sosie pomidorowym 230 g; kasza jęczmienna perłowa, gotowana 150 g; fasolka szparagowa 120 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, sałatka caprese 150 g, chleb żytni razowy 70 g
Alergeny: 1, 7

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb graham 100 g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 3, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2473,85 kcal | B 114,89 g | T 92,79 g | W 315,83 g | cukier 92,88 g | KT nien. 45,12 g

09-10-2026 (piątek)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb żytni jasny 100 g, twarożek wiejski 2% tłuszczu 120 g, polędwica sopocka 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Herbata 200 g, pomarańcza 200 g, budyń 200 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa krem cukinia-ziemniaki 500 g; jajko sadzone 150 g; ziemniaki gotowane 200 g; mizeria 120 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, lekkostrawna sałatka jarzynowa 398 g
Alergeny: 3, 7, 9

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, ser topiony Edamski 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, ogórek świeży 60 g
Alergeny: 1, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2416,22 kcal | B 98,7 g | T 90,3 g | W 319 g | KT nien. 36,5 g

10-10-2026 (sobota)

Śniadanie: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, parówki popularne, wieprzowo-wołowe 60 g, keczup 15 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, ogórek świeży 60 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9, 10

II śniadanie: Herbata 200 g, banan 120 g, galaretka owocowa 200 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 250 g; zupa jarzynowa z kaszą manną 500 g; kotlet mielony 120 g; ryż biały gotowany 150 g; marchewka z groszkiem 120 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Herbata 200 g, jaja kurze całe, gotowane 55 g, pomidor 50 g, majonez dekoracyjny 20 g
Alergeny: 3, 7

Kolacja: Herbata z cytryną 200 g, masło ekstra 10 g, chleb pszenny 100 g, pasztet z mięsa mieszanego 50 g, pomidor 60 g, sałata 60 g, rzodkiewka 50 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: E 2455,18 kcal | B 98,31 g | T 95,83 g | W 321,12 g | KT nien. 36,04 g

LEGENDA ALERGENÓW (rozporządzenie 1169/2011/UE)

1 – Zboża zawierające gluten 2 – Skorupiaki 3 – Jaja 4 – Ryby 5 – Orzeszki ziemne 6 – Soja 7 – Mleko i produkty pochodne
8 – Orzechy 9 – Seler 10 – Gorczyca 11 – Sezam 12 – Dwutlenek siarki i siarczyny 13 – Łubin 14 – Mięczaki

Średnia dekadowa: energia – 2428,98 kcal; białko – 103 g; tłuszcz – 89 g; węglowodany – 323 g. Wartości z wydruku źródłowego.