Żłobek jadłospis 5.10-30.10.2026

KCALkulator

2026-10-05 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Polędwica sopocka (gorczyca, soja) (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa krem z warzyw i soczewicy niezabielany z grzankami (pszenica)(200g)** 2. **Makaron pełnoziarnisty z serem białym (pszenica, mleko) (150g)** 3. Woda do picia (200g)	1. **Twarożek ze szczypiorkiem (mleko) (20g)** 2. **Pieczywo chrupkie wieloziarniste (pszenica, żyto, owies) (15g)** 3. Słonecznik nasiona (5g)

2026-10-06 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa naturalna na mleku b/c (żyto, jęczmień, mleko) (200g)** 2. **Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Ser żółty (mleko) (20g)** 5. Ogórek kwaszony (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (mleko, seler, pszenica, jaja) (200g)** 2**. Kasza bulgur ugotowana (pszenica) (80g)** 3. ~Gulasz warzywny z ciecierzycą (100g) 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **jogurt naturalny (mleko) (120g)** 2. **Granola (owies, żyto, pszenica, orzechy) (20g)**

2026-10-07 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie (jaja, mleko) (30g)** 5. Papryka czerwona (30g) 6. Dynia pestki (5g) 7. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Rosół z makaronem (seler, pszenica, jaja) (200g)** 2. Pierś z kurczaka soute (60g) 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. **Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (mleko) (80g)** 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Bułka grahamka (pszenica, żyto) (60g)** 2. **Masło (mleko) (10g)** 3. **Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)** 4. Ogórek (10g)

2026-10-08 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)** 2. **Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Kiełbasa żywiecka (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa jarzynowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (seler, mleko, jaja, pszenica) (200g)** 2. ~**Pulpety wieprzowe gotowane w sosie (pszenica, jaja) (60g)** 3. Ryż brązowy ugotowany (80g) 4. Surówka z buraków gotowanych (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Jogurt naturalny z owocami (mleko)(150g)** 2. wafle ciecierzycowe (20g)

2026-10-09 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Twarożek z rzodkiewką (mleko) (30g)** 5. Ogórek (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (seler, mleko) (200g)** 2. **Filet z miruny w panierce (ryba, jaja, pszenica) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z kapusty kiszonej (80g) 5. Woda do picia (200g)	1. **Ciasto buraczane na maślance (pszenica, jaja, mleko) (50g)** 2. Owoc sezonowy (100g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

Żłobek jadłospis 5.10-30.10.2026

2026-10-12 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Chleb graham (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Szynka z indyka (gorczyca, soja) (30g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym (pszenica, seler) (200g)** 2. **Pierogi ruskie (pszenica, jaja, mleko) 5 sztuk (150g)** 3. Marchew (80g) 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **1/2 Kajzerki (pszenica) (25g)** 2. **Masło (mleko) (10g)** 3. **Serek naturalny do smarowania (mleko) (30g)** 4. Ogórek kwaszony (20g)

2026-10-13 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa naturalna na mleku b/c (żyto, jęczmień, mleko) (200g)** 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Pasztet drobiowy (mleko, soja, pszenica, jaja) (30g)** 5. Papryka czerwona (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Krem szpinakowy z grzankami (pszenica, mleko) (200g)** 2. Ryż brązowy ugotowany (80g) 3. Jabłka pieczone z cynamonem (80g) 4. Woda do picia (200g)	1. **Pieczywo chrupkie wieloziarniste (pszenica, żyto, owies) (20g)** 2. **Twarożek ze szczypiorkiem (mleko) (30g)** 3. Słonecznik nasiona (10g)

2026-10-14 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (200g) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (30g) 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Pasta z makreli i twarogu z natką pietruszki (mleko, ryba) (30g)** 5. Ogórek (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (pszenica, mleko, seler) (200g)** 2. Gulasz z indyka (100g) 3. **Kasza jęczmienna ugotowana (80g)** 4. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Deser ala tiramisu z jogurtem, bananem i biszkoptem (pszenica, jaja, mleko) (100g)**

2026-10-15 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)** 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Twarożek z koperkiem (mleko) (30g)** 5. Rzodkiewka (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **~Żurek z jajkiem gotowanym na wywarze warzywnym (pszenica, żyto, mleko, jaja) (200g)** 2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany (pszenica) (100g)** 3. Sos mięsno-pomidorowy (100g) 4. Woda do picia (200g)	1. **Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) (150g)** 2. Owoc sezonowy (100g)

2026-10-16 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Owsianka na mleku (mleko, owies) (150g**) 2. **Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g) 5. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (seler, jęczmień, mleko) (200g)** 2. **Paluszki rybne panierowane z mintaja (ryba, pszenica, jaja) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z porów (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. wafle ciecierzycowe (20g) 2. **Ser twarogowy półtłusty (mleko) (20g)**

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

Żłobek jadłospis 5.10-30.10.2026

2026-10-19 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Pieczywo pszenno-żytnie (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Szynka z indyka (gorczyca, soja) (30g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **~Zupa krem z soczewicy zabielana jogurtem z grzankami i pestkami dyni (mleko, pszenica, żyto) (200g)** 2. **Racuchy z jabłkami (pszenica, jaja, mleko) 2 szt** 3. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)** 2. **Masło (mleko) (10g)** 3. **Twarożek z grillowanym bakłażanem (mleko) (30g)** 4. Papryka czerwona (20g)

2026-10-20 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)** 2. **Chleb graham (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) (20g)** 5. Ogórek kwaszony (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym (mleko, seler) (200g)** 2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany (pszenica) (100g)** 3. **Indyk w sosie szpinakowo-śmietanowym (pszenica, mleko) (100g)** 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Jogurt naturalny z owocami (mleko) (150g)** 2. **Precel z makiem (pszenica) (70g)**

2026-10-21 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Twarożek z koperkiem (mleko) (30g)** 5. Rzodkiewka (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa krem brokułowy zabielany jogurtem z grzankami (mleko, pszenica, żyto) (200g)** 2. Mięso z udka kurczaka pieczone (80g) 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z marchewki i jabłka (100g) 5. Woda do picia (200g)	1. **Bułka grahamka (pszenica, żyto) (60g)** 2. **Masło (mleko) (10g)** 3. **Szynka z indyka (gorczyca, soja) (20g)** 4. Ogórek (20g)

2026-10-22 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)** 2. **Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Pasta z makreli i twarogu z dodatkiem słonecznika (mleko, ryba) (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (seler, mleko) (200g)** 2. **Makaron z serem białym i malinami (pszenica, mleko) (150g)** 3. Woda do picia (200g)	1. Owoc sezonowy (100g) 2. **Herbatniki pełnoziarniste (pszenica, jaja, mleko) (15g)**

2026-10-23 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie (jaja, mleko) (30g)** 5. Papryka czerwona (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (mleko, seler) (200g)** 2. **Filet z miruny w panierce (ryba, jaja, pszenica) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Drożdżówka z owocami (mleko, pszenica, jaja) (50g)** 2. **jogurt naturalny (mleko) (100g)**

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

Żłobek jadłospis 5.10-30.10.2026

2026-10-26 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Polędwica sopocka (gorczyca, soja) (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (seler, mleko) (200g)** 2. **Naleśniki z serem białym (pszenica, jaja, mleko) 2 sztuki (200g)** 3. Jabłka pieczone z cynamonem (80g) 4. Woda do picia (200g)	1. wafle ciecierzycowe (20g) 2. **Jogurt naturalny z owocami i granolą zbożowo-orzechową (mleko, orzechy, owies, żyto, pszenica) (150g)**

2026-10-27 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)** 2. **Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Pasta z tuńczyka i jajek (ryba, jaja, mleko) (30g)** 5. Ogórek kwaszony (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (pszenica, mleko, seler) (200g)** 2. ~Gulasz warzywny z ciecierzycą (100g) 3. Ryż brązowy ugotowany (80g) 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. Galaretka z owocami (100g)

2026-10-28 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Ser twarogowy półtłusty (mleko) (30g)** 5. Papryka czerwona (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (pszenica, seler, mleko) (200g)** 2. Schab wieprzowy w sosie własnym (60g) 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z buraków (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g) 2. **Herbatniki pełnoziarniste (pszenica, jaja, mleko) (20g)**

2026-10-29 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)** 2. **Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g)** 3. **Masło (mleko) (10g)** 4. **Ser żółty (mleko) (20g)** 5. Ogórek (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa krem z dyni z grzankami (pszenica, mleko) (200g)** 2. Dynia pestki (10g) 3. **Łazanki duszone z kapustą białą i mięsem (pszenica) (150g)** 4. Woda do picia (200g)	1. **Ciasto szpinakowe na maślance (pszenica, jaja, mleko) (50g)** 2. Owoc sezonowy (100g)

2026-10-30 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem (30g) 2. **Mleko 2% tł. (mleko) (200g)** 3. **Chleb graham (pszenica, żyto) (30g)** 4. **Masło (mleko) (10g)** 5. **Twarożek z rzodkiewką (mleko) (30g)** 6. Pomidor (20g) 7. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa jarzynowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym zabielana mlekiem (seler, mleko, jaja, pszenica (200g)** 2. **Paluszki rybne panierowane z mintaja (ryba, pszenica, jaja) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)** 2. **Masło (mleko) (5g)** 3. **1/2 jajka na twardo (jaja) (30g)** 4. Rzodkiewka (20g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.