

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

7.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromki (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (25g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{1}{3}$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Paprykarz b/ cebuli (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1166 kcal
Białko ogółem: 47,49 g
Tłuszcz: 41,64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,51 g
Węglowodany ogółem: 151,9 g
Błonnik pokarmowy: 12,8 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

8.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromki (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (50g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	$\frac{3}{4}$ szklanki (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromki (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
schab pieczony	1 plastry (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1161 kcal

Białko ogółem: 49,01 g

Tłuszcz: 46,94 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,77 g

Węglowodany ogółem: 136,61 g

Błonnik pokarmowy: 15,48 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

9.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	$\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Brzoskwinia	1 sztuka (85g)
-------------	----------------

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią	1 porcja (150g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (50g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1148 kcal
Białko ogółem: 42,6 g
Tłuszcz: 49,63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,27 g
Węglowodany ogółem: 132,45 g
Błonnik pokarmowy: 13,28 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

10.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Udko z kurczak, pieczone	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	$\frac{1}{3}$ porcji (50g)
Ryż brązowy, ugotowany	$\frac{1}{2}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1154 kcal

Białko ogółem: 46,06 g

Tłuszcz: 44,84 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,54 g

Węglowodany ogółem: 140,83 g

Błonnik pokarmowy: 17,24 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

11.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Sałata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
----------------------------	-----------------

Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL)	1 porcja (150g)
Pulpety rybne, pieczone (JAJ, RYB)	1 porcja (30g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (25 ml)
Brokuły, gotowane w wodzie	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1143 kcal

Białko ogółem: 47,24 g

Tłuszcz: 43,69 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,44 g

Węglowodany ogółem: 141,98 g

Błonnik pokarmowy: 14,08 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

12.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcja (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Arbuz	$\frac{1}{2}$ plastra (175g)
-------	------------------------------

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU)	1 porcja (80g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$\frac{1}{2}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	$\frac{1}{2}$ sztuki (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1150 kcal

Białko ogółem: 48,08 g

Tłuszcz: 40,73 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,3 g

Węglowodany ogółem: 147,09 g

Błonnik pokarmowy: 12,12 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

13.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (25g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskiniowo-jabłkowy	1 i $\frac{1}{3}$ szklanki (300ml)
--------------------------------------	------------------------------------

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Pieczony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka Dębowa	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1175 kcal
Białko ogółem: 48,78 g
Tłuszcz: 44,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,52 g
Węglowodany ogółem: 146,61 g
Błonnik pokarmowy: 13,37 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

14.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabielały (GLU, MLE)	1 porcja (150g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (35g)
Fasolka szparagowa, gotowana	$\frac{1}{3}$ porcji (50g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	$\frac{1}{2}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	$\frac{1}{2}$ sztuki (25g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1211 kcal
Białko ogółem: 53 g
Tłuszcz: 47,87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,04 g
Węglowodany ogółem: 139,86 g
Błonnik pokarmowy: 15,97 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

15.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	$\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
--	------------------

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ)	1 porcja (60g)
Brokuły, gotowane w wodzie	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromki (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Paprykarz b/cebule (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1126 kcal

Białko ogółem: 45,73 g

Tłuszcz: 43,34 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,19 g

Węglowodany ogółem: 139,32 g

Błonnik pokarmowy: 15,48 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

16.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
schab pieczony	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Pierogi z mięsem i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (50g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1134 kcal

Białko ogółem: 47,83 g

Tłuszcz: 45,27 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,92 g

Węglowodany ogółem: 135 g

Błonnik pokarmowy: 15,1 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

17.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Arbuz	$\frac{1}{2}$ plastra (175g)
-------	------------------------------

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (SEL)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{1}{3}$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (35g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1083 kcal

Białko ogółem: 43,96 g

Tłuszcz: 41,66 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,71 g

Węglowodany ogółem: 133,92 g

Błonnik pokarmowy: 11,5g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

18.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Ser Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL)	1 porcja (150g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (80g)
Marchewka z groszkiem, duszona (GLU)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1133 kcal

Białko ogółem: 45,44 g

Tłuszcz: 44,04 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,46 g

Węglowodany ogółem: 139,73 g

Błonnik pokarmowy: 13,47 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

19.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Poleńdwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Nektarynka	1 sztuka (115g)
------------	-----------------

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Wegetariańskie bolognese z soczewicy	1 porcja (100g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$\frac{1}{2}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1183 kcal

Białko ogółem: 42,63 g

Tłuszcz: 42,38 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,16 g

Węglowodany ogółem: 157,95 g

Błonnik pokarmowy: 16,01 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

20.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (100g)
--------------------	-----------------

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (150g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{1}{3}$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{1}{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
schab pieczony	1 plaster (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1146 kcal
Białko ogółem: 48,52 g
Tłuszcz: 47,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,42 g
Węglowodany ogółem: 131,77 g
Błonnik pokarmowy: 9,34 g