

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

7.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2067 kcal

Białko ogółem: 101,23 g

Tłuszcz: 52,87 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,35 g

Węglowodany ogółem: 294,54 g

Błonnik pokarmowy: 25,3 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

8.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i $\frac{1}{3}$ szklanki (200g)
Kajzerka 15 g	
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2208 kcal
Białko ogółem: 123,82 g
Tłuszcz: 71,72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,56 g
Węglowodany ogółem: 263 g
Błonnik pokarmowy: 29,37 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

9.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (350g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (100g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2065 kcal
Białko ogółem: 87,13 g
Tłuszcz: 71,72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,86 g
Węglowodany ogółem: 263,26 g
Błonnik pokarmowy: 30,32 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

10.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Udka z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (MLE)	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2034 kcal
Białko ogółem: 91,9 g
Tłuszcz: 58,50 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,79 g
Węglowodany ogółem: 279,94 g
Błonnik pokarmowy: 32,79 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

11.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
----------------------------	-----------------

Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL)	1 porcja (350g)
Pulpety rybne, pieczone (JAJ, RYB)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80 ml)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i $\frac{1}{2}$ porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 299 kcal

Białko ogółem: 112,102 g

Tłuszcz: 73,56 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,01 g

Węglowodany ogółem: 294,82 g

Błonnik pokarmowy: 29,77 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

12.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU)	1 porcja (180g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2097 kcal

Białko ogółem: 106,11 g

Tłuszcz: 61,09 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,48 g

Węglowodany ogółem: 272,82 g

Błonnik pokarmowy: 24,03 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

13.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Pieczony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka Dębowa	1 porcja (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2130 kcal
Białko ogółem: 96,57 g
Tłuszcz: 60,61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,33 g
Węglowodany ogółem: 294,29 g
Błonnik pokarmowy: 24,58 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

14.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterków (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2114 kcal
Białko ogółem: 108,88 g
Tłuszcz: 64,87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,45 g
Węglowodany ogółem: 260,72 g
Błonnik pokarmowy: 29,27 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

15.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)
--	------------------

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ)	1 porcja (160g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i $\frac{1}{2}$ porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2246 kcal
Białko ogółem: 112,3 g
Tłuszcz: 58,25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,53 g
Węglowodany ogółem: 315,25 g
Błonnik pokarmowy: 36,68 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

16.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Pierogi z mięsem i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (300g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2179 kcal

Białko ogółem: 108,16 g

Tłuszcz: 71,43 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,98 g

Węglowodany ogółem: 270,51 g

Błonnik pokarmowy: 29,07 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

17.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębową	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (70g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1989 kcal
Białko ogółem: 95,81 g
Tłuszcz: 57,6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,69 g
Węglowodany ogółem: 275,47 g
Błonnik pokarmowy: 26,45 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

18.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterków (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL)	1 porcja (350g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Marchewka z groszkiem, duszona (GLU)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2218 kcal

Białko ogółem: 114,58 g

Tłuszcz: 71,39 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,68 g

Węglowodany ogółem: 275,6 g

Błonnik pokarmowy: 27,62 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

19.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Wegetariańskie bolognese z soczewicy	1 porcja (180g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2106 kcal

Białko ogółem: 92,69 g

Tłuszcz: 54,69 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,65 g

Węglowodany ogółem: 306,29 g

Błonnik pokarmowy: 33,78 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

20.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)
--------------------	-----------------

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (350g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Czerwona kapusta na ciepło	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2097 kcal

Białko ogółem: 96,25 g

Tłuszcz: 64,30 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,36 g

Węglowodany ogółem: 276,74 g

Błonnik pokarmowy: 23,25 g