

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

7.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{2}{3}$ porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{3}{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (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: 1711 kcal

Białko ogółem: 86,85 g

Tłuszcz: 48,56 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,73 g

Węglowodany ogółem: 231,79 g

Błonnik pokarmowy: 19,26 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

8.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 i 1/2 plastra (15g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (100g)
Kasza gryczana, gotowana	1 szklanka (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	½ porcji (15g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1716 kcal
Białko ogółem: 85,78 g
Tłuszcz: 61,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,76 g
Węglowodany ogółem: 203,9 g
Błonnik pokarmowy: 22,56 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

9.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (100g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{3}{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1653 kcal
Białko ogółem: 71,3 g
Tłuszcz: 61,27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,77 g
Węglowodany ogółem: 202,14 g
Błonnik pokarmowy: 22,73 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

10.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Udko z kurczak, pieczone, w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (MLE)	1 porcja (100g)
Ryż brązowy, ugotowany	$\frac{3}{4}$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1669 kcal

Białko ogółem: 77,73 g

Tłuszcz: 53,21 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,09 g

Węglowodany ogółem: 216,11 g

Błonnik pokarmowy: 24,97 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

11.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
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 (250g)
Pulpety rybne, pieczone (JAJ, RYB)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80 ml)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{3}{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1786 kcal

Białko ogółem: 92,96 g

Tłuszcz: 57,2 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,19 g

Węglowodany ogółem: 225,02 g

Błonnik pokarmowy: 21,89 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

12.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab pieczony	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU)	1 porcja (130g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$\frac{3}{4}$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Białko ogółem: 80,9 g

Tłuszcz: 46,51 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,34 g

Węglowodany ogółem: 207,62 g

Błonnik pokarmowy: 17,34 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

13.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Pieczony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{3}{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka Dębowa	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1752 kcal

Białko ogółem: 83,5 g

Tłuszcz: 56,55 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,16 g

Węglowodany ogółem: 225,09 g

Błonnik pokarmowy: 18,94 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

14.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE)	1 porcja (250g)
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	$\frac{2}{3}$ porcji (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	$\frac{3}{4}$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1706 kcal
Białko ogółem: 92,98 g
Tłuszcz: 56,62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,36 g
Węglowodany ogółem: 199,98 g
Błonnik pokarmowy: 22,07 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

15.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	$\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (200ml)
--	------------------

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ)	1 porcja (120g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{3}{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1672 kcal

Białko ogółem: 85,12 g

Tłuszcz: 47,38 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,9 g

Węglowodany ogółem: 225,11 g

Błonnik pokarmowy: 24,61 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

16.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
schab pieczony	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Pierogi z mięsem i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (200g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1661 kcal
Białko ogółem: 78,05 g
Tłuszcz: 59,32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,97 g
Węglowodany ogółem: 201,79 g
Błonnik pokarmowy: 22,9 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

17.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Szynka dębową	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{2}{3}$ porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{3}{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (70g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1581 kcal

Białko ogółem: 80,08 g

Tłuszcz: 47,91 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,87 g

Węglowodany ogółem: 208,31 g

Błonnik pokarmowy: 19,9 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

18.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i ½ plastra (15g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL)	1 porcja (250g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Marchewka z groszkiem, duszona (GLU)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	¾ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i ½ plastra (15g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1667 kcal
Białko ogółem: 76,76 g
Tłuszcz: 57,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,13 g
Węglowodany ogółem: 209,27 g
Błonnik pokarmowy: 21,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

19.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Wegetariańskie bolognese z soczewicy	1 porcja (130g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$\frac{3}{4}$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1623 kcal

Białko ogółem: 69,85 g

Tłuszcz: 46,48 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,07 g

Węglowodany ogółem: 229,6 g

Błonnik pokarmowy: 23,7 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

20.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (250g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Czerwona kapusta na ciepło	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$\frac{3}{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i $\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1605 kcal

Białko ogółem: 75,6 g

Tłuszcz: 55,04 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,45 g

Węglowodany ogółem: 198,07 g

Błonnik pokarmowy: 17,43 g