

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

21.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (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)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	$\frac{2}{3}$ sztuki (120g)
--------	-----------------------------

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	$\frac{1}{3}$ porcji (50g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (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)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1106 kcal

Białko ogółem: 48,02 g

Tłuszcz: 41,45 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,09 g

Węglowodany ogółem: 135,42 g

Błonnik pokarmowy: 15,31 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

22.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	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

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (100ml)
-----------------------------------	------------------

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (30g)
Marchewka duszona	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)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1064 kcal

Białko ogółem: 45,92 g

Tłuszcz: 39,03 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,25 g

Węglowodany ogółem: 133,24 g

Błonnik pokarmowy: 13,59 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

23.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Sałata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL)	1 porcja (150g)
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (50g)
Twarożek do naleśników (MLE)	1 porcja (50g)
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 czerwonej fasoli	1 porcja (20g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1089 kcal

Białko ogółem: 43,68 g

Tłuszcz: 42,39 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,15 g

Węglowodany ogółem: 132,36 g

Błonnik pokarmowy: 11,58 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

24.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Sałata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Filet z indyka duszony	1 porcja (30g)
Sos pietruszkowy (GLU, MLE)	1 porcja (25ml)
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem	1 porcja (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 (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
schab pieczony	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1237 kcal
Białko ogółem: 48,66 g
Tłuszcz: 43,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15 g
Węglowodany ogółem: 157,97 g
Błonnik pokarmowy: 13,15 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

25.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (25g)
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 ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (30g)
Szpinak gotowany (GLU, 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 (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromki (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	c 1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1097 kcal
Białko ogółem: 48,37 g
Tłuszcz: 40,42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,21 g
Węglowodany ogółem: 135,56 g
Błonnik pokarmowy: 13,47 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

26.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	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

Gruszka	1 sztuka (130g)
---------	-----------------

Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL)	1 porcja (150g)
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką	1 porcja (100g)
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)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1250 kcal

Białko ogółem: 45,25 g

Tłuszcz: 43,86 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,24 g

Węglowodany ogółem: 162,01 g

Błonnik pokarmowy: 14,9 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

27.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	½ porcji (5g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)
Salata	⅔ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	⅓ opakowania (50g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i ⅓ szklanki (330ml)
---------------------------------------	------------------------

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	⅓ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	⅓ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	½ porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	½ sztuki (25g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Ogórek	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1055 kcal
Białko ogółem: 41,9 g
Tłuszcz: 34,95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,02 g
Węglowodany ogółem: 144,51 g
Błonnik pokarmowy: 13,02 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
schab pieczony	1 plaster (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Sałata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

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

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE)	1 porcja (50g)
Brokuły z olejem	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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1050 kcal
Białko ogółem: 44,24 g
Tłuszcz: 44,59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,08 g
Węglowodany ogółem: 116,95 g
Błonnik pokarmowy: 12,7 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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)
Paparyka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Nekatrynka	1 sztuka (115g)
------------	-----------------

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (50g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (25ml)
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem	1 porcja (50g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (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)
Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1194 kcal
Białko ogółem: 49,94 g
Tłuszcz: 46,13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,44 g
Węglowodany ogółem: 146,63 g
Błonnik pokarmowy: 15,73 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

30.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	$\frac{1}{2}$ sztuki (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	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

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

Obiad

Ryżanka (SEL)	1 porcja (150g)
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Kefir (MLE)	$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)
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)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1163 kcal

Białko ogółem: 41,27 g

Tłuszcz: 44,49 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,5 g

Węglowodany ogółem: 151,11 g

Błonnik pokarmowy: 16,27 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

1.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (30g)
Surówka z sałaty lodowej (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 (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1126 kcal
Białko ogółem: 47,15 g
Tłuszcz: 49,26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,12 g
Węglowodany ogółem: 124,06 g
Błonnik pokarmowy: 13,27 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

2.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ 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 kalarepowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Pulpet rybny, pieczony (RYB, JAJ)	1 porcja (30g)
Marchewka duszona	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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1108 kcal
Białko ogółem: 45,1 g
Tłuszcz: 44,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,78 g
Węglowodany ogółem: 133,62 g
Błonnik pokarmowy: 14,16 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

3.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka wieprzowa, gotowana	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

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

Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Indyk duszony w sosie dyniowym	1 porcja (100g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	$\frac{1}{2}$ sztuki (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1145 kcal
Białko ogółem: 42,97 g
Tłuszcz: 40,82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,45 g
Węglowodany ogółem: 150,04 g
Błonnik pokarmowy: 15,65 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

4.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	½ porcji (5g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Salata	⅔ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	⅓ opakowania (50g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw z olejem	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	⅓ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	½ porcji (5g)
Pasta z twarogu (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1209 kcal
Białko ogółem: 47,43 g
Tłuszcz: 50,52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,99 g
Węglowodany ogółem: 141,05 g
Błonnik pokarmowy: 11,44 g