

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

21.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2243 kcal

Białko ogółem: 103,85 g

Tłuszcz: 78,69 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,71 g

Węglowodany ogółem: 275,98 g

Błonnik pokarmowy: 33,85 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

22.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębową	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (200ml)
-----------------------------------	------------------

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (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 (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1984 kcal

Białko ogółem: 109,8 g

Tłuszcz: 52,5 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,8 g

Węglowodany ogółem: 264,81 g

Błonnik pokarmowy: 31,12 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

23.09.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana	1 porcja (350g)
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (150g)
Twarożek do naleśników (MLE)	1 porcja (120g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i $\frac{1}{3}$ kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2125 kcal

Białko ogółem: 97,94 g

Tłuszcz: 64,4 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,77 g

Węglowodany ogółem: 280,96 g

Błonnik pokarmowy: 26,76 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

24.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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)
Szynka wieprzowa, gotowana	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Filet z indyka duszony	1 porcja (100g)
Sos pietruszkowy (GLU, MLE)	1 porcja (80ml)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (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)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2149 kcal
Białko ogółem: 99,89 g
Tłuszcz: 65,69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,4 g
Węglowodany ogółem: 283,15 g
Błonnik pokarmowy: 32,46 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

25.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
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)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (100g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2147 kcal
Białko ogółem: 104,09 g
Tłuszcz: 71,26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,35 g
Węglowodany ogółem: 267,98 g
Błonnik pokarmowy: 26,62 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

26.09.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Grochówka z ziemniakami	1 porcja (350g)
Leczo	1 porcja (200g)
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)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2206 kcal

Białko ogółem: 97,54 g

Tłuszcz: 61,38 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,15 g

Węglowodany ogółem: 305,9 g

Błonnik pokarmowy: 35,54 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

27.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i ⅓ szklanki (300ml)
---------------------------------------	------------------------

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z kurczaka	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	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	3 plastry (30g)
Ogórek	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2191 kcal
Białko ogółem: 106,73 g
Tłuszcz: 64,22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,71 g
Węglowodany ogółem: 287,09 g
Błonnik pokarmowy: 24 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE)	1 porcja (180g)
Brokuły z olejem	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2178 kcal

Białko ogółem: 106,74 g

Tłuszcz: 66,68 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,3 g

Węglowodany ogółem: 283,46 g

Błonnik pokarmowy: 29,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (50g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka wieprzowa, gotowana	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2128 kcal
Białko ogółem: 119,37 g
Tłuszcz: 59,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,48 g
Węglowodany ogółem: 277,36 g
Błonnik pokarmowy: 31,39 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

30.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (350g)
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
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)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2286 kcal
Białko ogółem: 95,2 g
Tłuszcz: 74,26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,16 g
Węglowodany ogółem: 303,96 g
Błonnik pokarmowy: 27,5 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

1.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
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

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (350g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z sałaty lodowej (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2120 kcal
Białko ogółem: 96,22 g
Tłuszcz: 68,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,24 g
Węglowodany ogółem: 276,12 g
Błonnik pokarmowy: 31,32 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

2.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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)
Półdewka Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	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 kalarepowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ)	1 porcja (100g)
Sos pomidorowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2228 kcal
Białko ogółem: 107,87 g
Tłuszcz: 66,92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,58 g
Węglowodany ogółem: 295,88 g
Błonnik pokarmowy: 35,18 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

3.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka wieprzowa, gotowana	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Indyk duszony w sosie dyniowym	1 porcja (180g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2086 kcal
Białko ogółem: 93,91 g
Tłuszcz: 61,28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,96 g
Węglowodany ogółem: 280,81 g
Błonnik pokarmowy: 30,9 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

4.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
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)
Ogórki kiszone	1 i ¼ porcji (60g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2203 kcal
Białko ogółem: 102,34 g
Tłuszcz: 67,88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,63 g
Węglowodany ogółem: 290,45 g
Błonnik pokarmowy: 24,55 g