

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

21.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (100g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (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)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1726 kcal

Białko ogółem: 85,13 g

Tłuszcz: 60,78 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,25 g

Węglowodany ogółem: 208,71 g

Błonnik pokarmowy: 26,06 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

22.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębową	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
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 (250g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (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 (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1597 kcal

Białko ogółem: 92,74 g

Tłuszcz: 48,53 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,48 g

Węglowodany ogółem: 197,44 g

Błonnik pokarmowy: 23,38 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

23.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (100g)
Twarożek do naleśników (MLE)	1 porcja (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 czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1532 kcal

Białko ogółem: 72,43 g

Tłuszcz: 51,14 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,96 g

Węglowodany ogółem: 192,74 g

Błonnik pokarmowy: 19,9 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

24.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 plastry (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
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 (250g)
Filet z indyka duszony	1 porcja (100g)
Sos pietruszkowy (GLU, MLE)	1 porcja (50ml)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (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 (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
schab pieczony	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1653 kcal
Białko ogółem: 79,59 g
Tłuszcz: 56,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,78 g
Węglowodany ogółem: 200,88 g
Błonnik pokarmowy: 20,92 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

25.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
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	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
----------------------------	-----------------

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (100g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	¾ porcji (200g)
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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1654 kcal
Białko ogółem: 84,56 g
Tłuszcz: 55,04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,61 g
Węglowodany ogółem: 203,63 g
Błonnik pokarmowy: 19,81 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

26.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Grochówka z ziemniakami	1 porcja (250g)
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką	1 porcja (150g)
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)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1732 kcal
Białko ogółem: 84,23 g
Tłuszcz: 50,73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,74 g
Węglowodany ogółem: 228,06 g
Błonnik pokarmowy: 25,46 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

27.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	½ porcji (50g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)
Sałata	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 (250g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	¾ porcji (200g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	2 plastry (20g)
Ogórek	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1661 kcal
Białko ogółem: 82,49 g
Tłuszcz: 50,95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,19 g
Węglowodany ogółem: 213,45 g
Błonnik pokarmowy: 18,76 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	2 plastry (20g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)
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 (250g)
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE)	1 porcja (180g)
Brokuły z olejem	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	¾ porcji (200g)
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)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1708 kcal
Białko ogółem: 89,43 g
Tłuszcz: 52,53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,26 g
Węglowodany ogółem: 217,58 g
Błonnik pokarmowy: 21,98 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Paparyka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (50ml)
Fasolka szparagowa, gotowana	$\frac{2}{3}$ porcji (100g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1666 kcal

Białko ogółem: 86,49 g

Tłuszcz: 52,04 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,86 g

Węglowodany ogółem: 213,07 g

Błonnik pokarmowy: 23,93 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

30.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Sałata	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 (250g)
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1717 kcal

Białko ogółem: 74,16 g

Tłuszcz: 56,9 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,95 g

Węglowodany ogółem: 224,99 g

Błonnik pokarmowy: 21,65 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

1.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	½ plastra (15g)
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 (250g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z sałaty lodowej (MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	¾ porcji (250g)
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)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębową	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1632 kcal
Białko ogółem: 77,28 g
Tłuszcz: 56,64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,75 g
Węglowodany ogółem: 201,48 g
Błonnik pokarmowy: 23,05 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

2.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
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)
Półdewka Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ)	1 porcja (100g)
Sos pomidorowy (GLU)	1 porcja (50ml)
Surówka z białej kapusty	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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1741 kcal

Białko ogółem: 88,67 g

Tłuszcz: 55,83 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,2 g

Węglowodany ogółem: 220,71 g

Błonnik pokarmowy: 24,57 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

3.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
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 (250g)
Indyk duszony w sosie dyniowym	1 porcja (150g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1640 kcal

Białko ogółem: 76,46 g

Tłuszcz: 51,96 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,11 g

Węglowodany ogółem: 211,19 g

Błonnik pokarmowy: 22,46 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

4.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	¾ porcji (200g)
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)
Pasta z twarogu (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1741 kcal
Białko ogółem: 84,04 g
Tłuszcz: 58,45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,78 g
Węglowodany ogółem: 217,48 g
Błonnik pokarmowy: 19 g