

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

5.10.2026 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{2}{3}$ 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 dębowa	2 plastry (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1576 kcal

Białko ogółem: 81,05 g

Tłuszcz: 51,11 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,23 g

Węglowodany ogółem: 194,05 g

Błonnik pokarmowy: 19,88 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

6.10.2026 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	$\frac{1}{2}$ plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

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)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1691 kcal

Białko ogółem: 87,67 g

Tłuszcz: 46,42 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,27 g

Węglowodany ogółem: 228,54 g

Błonnik pokarmowy: 22,38 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

7.10.2026 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Pierogi z serem białym i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (200g)
Surówka z marchewki i jabłka (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 ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
schab pieczony	2 plastry (20g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1598 kcal

Białko ogółem: 67,2 g

Tłuszcz: 54,82 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,56 g

Węglowodany ogółem: 206,17 g

Błonnik pokarmowy: 20,56 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

8.10.2026 (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)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE)	1 porcja (50g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy	1 porcja (200ml)
------------------------------	------------------

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	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)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (70g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1718 kcal
Białko ogółem: 82,23 g
Tłuszcz: 62,48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,05 g
Węglowodany ogółem: 208,05 g
Błonnik pokarmowy: 28,19 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

9.10.2026 (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 serowa ze szczypiorkiem (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

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jajko sadzone (JAJ)	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 (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	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1696 kcal

Białko ogółem: 81,55 g

Tłuszcz: 61,38 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,71 g

Węglowodany ogółem: 201,41 g

Błonnik pokarmowy: 22,4 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

10.10.2026 (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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (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

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

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, 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 (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 indyka	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1541 kcal

Białko ogółem: 73,57 g

Tłuszcz: 48,89 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,98 g

Węglowodany ogółem: 197,43 g

Błonnik pokarmowy: 19,83 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

11.10.2026 (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)
Kiełbaski drobiowe	½ porcji (50g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
---------------------------------------	----------------------

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (250g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z białej 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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Ogórek	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1621 kcal
Białko ogółem: 75,22 g
Tłuszcz: 51,11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,05 g
Węglowodany ogółem: 213,36 g
Błonnik pokarmowy: 21,04 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

12.10.2026 (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)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL)	1 porcja (250g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	$\frac{2}{3}$ porcji (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)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębową	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1667 kcal
Białko ogółem: 92,41 g
Tłuszcz: 46,91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,49 g
Węglowodany ogółem: 213,18 g
Błonnik pokarmowy: 21,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

13.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	½ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1669 kcal
Białko ogółem: 87,39 g
Tłuszcz: 59,92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,73 g
Węglowodany ogółem: 193,41 g
Błonnik pokarmowy: 21,96 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

14.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (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)
Ogórek	½ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU)	1 porcja (250g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Surówka z marchewki	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 czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1612 kcal
Białko ogółem: 74,55 g
Tłuszcz: 53,63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,97 g
Węglowodany ogółem: 207,12 g
Błonnik pokarmowy: 24,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

15.10.2026 (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)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (100g)
Kasza kuskus, 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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębową	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1736 kcal
Białko ogółem: 79,5 g
Tłuszcz: 66,68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,32 g
Węglowodany ogółem: 202,48 g
Błonnik pokarmowy: 23,34 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

16.10.2026 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
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

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	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 z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (50g)
schab pieczony	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1585 kcal
Białko ogółem: 84,66 g
Tłuszcz: 55,73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,81 g
Węglowodany ogółem: 183,78 g
Błonnik pokarmowy: 19,53 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

17.10.2026 (sobota)

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)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	½ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU)	1 porcja (130g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1584 kcal
Białko ogółem: 72,7 g
Tłuszcz: 46,66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,64 g
Węglowodany ogółem: 219,5 g
Błonnik pokarmowy: 25,53 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat

18.10.2026 (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)
Kiełbaski wieprzowe	½ porcji (50g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	½ porcji (50g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Arbuz	½ plastra (175g)
-------	------------------

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	⅔ porcji (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)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1590 kcal
Białko ogółem: 83,63 g
Tłuszcz: 50,97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,46 g
Węglowodany ogółem: 193,68 g
Błonnik pokarmowy: 15,86 g