

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

5.10.2026 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	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

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{1}{3}$ porcji (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 (200ml)
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 dębowa	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1142 kcal
Białko ogółem: 44,99 g
Tłuszcz: 46,57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,57 g
Węglowodany ogółem: 134,97 g
Błonnik pokarmowy: 14,7 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

6.10.2026 (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)
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	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
----------------------------	-----------------

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ)	1 porcja (60g)
Brokuły, gotowane w wodzie	$\frac{1}{2}$ porcji (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 (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1249 kcal
Białko ogółem: 46,75 g
Tłuszcz: 50,31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,21 g
Węglowodany ogółem: 153,3 g
Błonnik pokarmowy: 15,61 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

7.10.2026 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Pierogi z serem białym i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (100g)
Surówka z marchewki i jabłka (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 ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (25g)
schab pieczony	1 plaster (10g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1030 kcal

Białko ogółem: 38,91 g

Tłuszcz: 37,79 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,48 g

Węglowodany ogółem: 133,52 g

Błonnik pokarmowy: 13,32 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

8.10.2026 (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)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE)	1 porcja (25g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy	1 porcja (100ml)
------------------------------	------------------

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (30g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	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 (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (5g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (35g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1140 kcal
Białko ogółem: 43,72 g
Tłuszcz: 45,07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,28 g
Węglowodany ogółem: 140,98 g
Błonnik pokarmowy: 15,43 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

9.10.2026 (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)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{2}$ porcji (15g)
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

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (50g)
Mizeria (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)
Paprykarz b/cebule (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1171 kcal
Białko ogółem: 44,65 g
Tłuszcz: 49,82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,18 g
Węglowodany ogółem: 135,55 g
Błonnik pokarmowy: 16,24 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

10.10.2026 (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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (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

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

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU)	1 porcja (100g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1119 kcal

Białko ogółem: 46,43 g

Tłuszcz: 41,87 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,55 g

Węglowodany ogółem: 138,23 g

Błonnik pokarmowy: 14,03 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

11.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (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)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Salata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (330ml)
---------------------------------------	----------------------

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (150g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$\frac{1}{3}$ porcji (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	$\frac{1}{3}$ sztuki (15g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1219 kcal
Białko ogółem: 43,49 g
Tłuszcz: 44,77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,49 g
Węglowodany ogółem: 162,16 g
Błonnik pokarmowy: 13,61 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

12.10.2026 (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)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{3}$ porcji (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka	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

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

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL)	1 porcja (150g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	$\frac{1}{3}$ porcji (50g)
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)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1192 kcal

Białko ogółem: 48,57 g

Tłuszcz: 41,79 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,81 g

Węglowodany ogółem: 154,13 g

Błonnik pokarmowy: 15,87 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

13.10.2026 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	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

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	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 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)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1107 kcal
Białko ogółem: 43,92 g
Tłuszcz: 43.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,36 g
Węglowodany ogółem: 135,28 g
Błonnik pokarmowy: 16,09 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

14.10.2026 (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 Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)
Sałata	$\frac{2}{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$\frac{1}{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU)	1 porcja (150g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (80g)
Surówka z marchewki	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 czerwonej fasoli	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1111 kcal
Białko ogółem: 40,29 g
Tłuszcz: 42,34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,76 g
Węglowodany ogółem: 143,98 g
Błonnik pokarmowy: 16,82 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

15.10.2026 (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)
Ser edamski (MLE)	$\frac{1}{3}$ porcji (10g)
Polędwica Sopotka (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

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

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (30g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (50g)
Kasza kuskus, 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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębową	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1113 kcal
Białko ogółem: 43,1 g
Tłuszcz: 43,69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,56 g
Węglowodany ogółem: 137,33 g
Błonnik pokarmowy: 15,87 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

16.10.2026 (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)
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

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

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, niezabielana (SEL)	1 porcja (150g)
Ryba pieczona (RYB)	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)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (25g)
schab pieczony	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1138 kcal

Białko ogółem: 50 g

Tłuszcz: 41,82 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,31 g

Węglowodany ogółem: 142,23 g

Błonnik pokarmowy: 14,93 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

17.10.2026 (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 gotowana z piersi indyka	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

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

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU)	1 porcja (100g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	$\frac{3}{4}$ szklanki (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1188 kcal
Białko ogółem: 42,16 g
Tłuszcz: 44,39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,28 g
Węglowodany ogółem: 158,54 g
Błonnik pokarmowy: 18,5 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 1-3 lat

18.10.2026 (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)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	½ porcji (50g)
Salata	⅔ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	⅓ opakowania (50g)

II śniadanie

Arbuz	¼ plastra (100g)
-------	------------------

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (35g)
Fasolka szparagowa, gotowana	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)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1171 kcal
Białko ogółem: 45,31 g
Tłuszcz: 48,41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,73 g
Węglowodany ogółem: 137,8 g
Błonnik pokarmowy: 9,82 g