Instytut Żywności i Żywienia

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ

NPZ Narodowy Program Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

100 jadłospisów

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Przedstawione dekadowe, całodzienne jadłospisy są zbilansowane zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski (2017 r.) dla wybranych grup wiekowych dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (7-15 lat) o umiarkowanej aktywności fizycznej. Przy zmniejszonej lub zwiększonej aktywności zalecana wartość energetyczna diety może być inna.

Jadłospisy dostarczają odpowiedniej dla dzieci i młodzieży w wieku 7-9 lat, 10-12 lat i 13-15 lat ilości energii, białka (10-20% energii), węglowodanów (45-60% energii), tłuszczu ogółem (ok. 30% energii). Kwasy tłuszczowe nasycone, a także cukier dodany dostarczają maksymalnie 10% energii. Opracowane jadłospisy pokrywają zapotrzebowanie wspomnianych grup wiekowych na wybrane witaminy i składniki mineralne, błonnik pokarmowy. W opracowaniu uwzględniono sezonowość produktów spożywczych.

W przedstawionych jadłospisach zwrócono uwagę na ograniczenie dodatku soli do potraw przez stosowanie większej ilości różnych ziół (świeżych i suszonych) oraz roślin przyprawowych. Przyprawy i zioła uwzględnione w jadłospisach to jedynie propozycje. Ich stosowanie można modyfikować według własnych preferencji.

Woda mineralna zaproponowana w jadłospisach do niektórych posiłków jak również do picia między posiłkami to woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, niskosodowa.
Miary domowe określone w jadłospisach mają charakter orientacyjny.

Opracowane zgodnie z aktualnymi Normami żywienia dla populacji Polski, 2017 r.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ
ul. Powsińska 61/63 • 02-903 Warszawa
tel: 22 55 09 796 • e-mail: kontakt@ncez.pl
• www.ncez.pl

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej

Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

DEKADA 1

10 całodziennych jadłospisów dla dzieci w wieku 7-9 lat
sezon jesień-zima

Dzień 1

I ŚNIADANIE

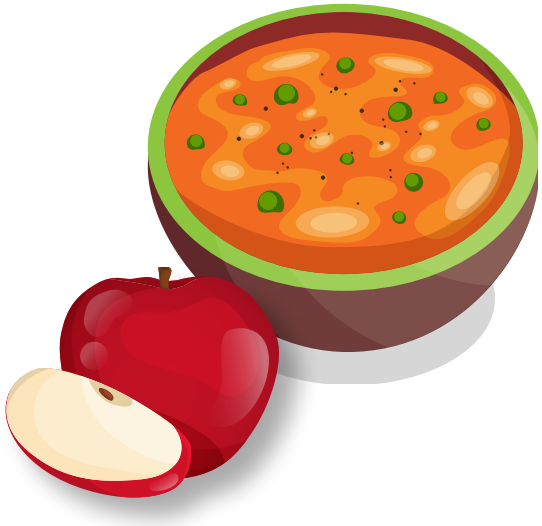
- **Owsianka:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), płatki owsiane (30 g – 3 łyżki), morele suszone (20 g – 2 sztuki),*
- **Kanapka:** *chleb żytni, jasny (30 g – 1 cienka kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), sałata zielona (7 g – 1 listek), szynka z piersi kurczaka (20 g – 2 plasterki), pomidor , (14 g – 2 średnie plasterki), szczypiorek (2 g – płaska łyżeczka),*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Owsianka:

Mleko zagotować, dodać do niego płatki i gotować kilka minut. Do gotowej owsianki dodać pokrojone w kosteczkę suszone morele.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb żytni, słonecznikowy (60 g – 2 cienkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (20 g – 2 plasterki), ogórek zielony (12 g – 4 plasterki),*
- **Owoce i warzywa:** *jabłko (150 g – 1 średnia szt.), papryka czerwona pokrojona w grubsze paski (45 g – 1/4 dużej szt.),*
- **Napój:** *sok marchewkowy jednodniowy (250 ml – 1 butelka).*



OBIAD

- **Zupa**

Pomidorowa z brązowym ryżem: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (100 g – 1 szklanka), koncentrat pomidorowy (25 g – 1 duża łyżka), śmietana jogurtowa 9% tuszczu. (20 g – 1 łyżka), ryż brązowy (30 g – 3 łyżki, suchego), ziele angielskie, liść laurowy.*

→ Zupa Pomidorowa z brązowym ryżem:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Włoszczyznę zalać wodą, ugotować wywar z dodatkiem ziela angielskiego i listka laurowego, dodać koncentrat pomidorowy. Zupę zabielić śmietaną, podawać z ryżem.

- **II danie**

Pieczone udko kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami, brokuły gotowane: *udko kurczaka, bez skóry (100 g – 1 szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), koperek (wedle gustu), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), rodzynki (10 g – 1 łyżka), brokuły (100 g – 4 różyczki) estragon suszony (szczypta).*

Podawać z ziemniakami posypanymi koperkiem i ugotowanym brokułem.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Pieczone udko z kurczaka:

Udko kurczaka umyć, osuszyć i posmarować olejem, posypać estragonem, upiec w piekarniku.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchewkę zetrzeć na drobnej tarce jarzynowej, jabłko utrzeć na grubszej tarce jarzynowej, dodać olej i rodzynki, dokładnie wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 1

PODWIECZOREK

- **Budyń waniliowy z malinami:** *mleko 2% tłuszczu (166 ml – 3/4 szklanki), budyń w proszku (12 g – 1/3 opakowania), maliny (75 g – 1 garść).*

→ Budyń waniliowy:

Budyń przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podawać z malinami.

- **Napój:** *woda mineralna z cytryną i miętą.*



KOLACJA

- **Kanapka:** *chleb pszenno–żytni (35 g – 1 średnia kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), szynka wieprzowa, gotowana (15 g – 1 plaster).*
- **Sałatka jarzynowa:** *marchewka (30 g – 1/3 dużej szt.), seler (30 g – 1 cienki plaster), pietruszka (30 g – 1/3 dużej szt.), por (15 g – 3 plastry), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), groszek konserwowy (15 g – 1 łyżka), jabłko (35 g – 1/4 średniej szt.), ogórek kwaszony (25 g – 1/2 małej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (15 g – 1 płaska łyżka), musztarda (2,5 g – 1/2 łyżeczki), pieprz czarny (szczypta).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Surówka jarzynowa:

Warzywa umyć, obrać i ugotować. Przestudzone warzywa pokroić w drobną kostkę. Dodać jabłko i ogórka kiszonego pokrojonego w kostkę, następnie dodać groszek i kukurydzę. Sałatkę połączyć z jogurtem naturalnym i musztardą. Dokładnie wymieszać.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1800
Białko (g)	73
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	55
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	293
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	44
Cukier (g)	56
Wapń (mg)	973
Żelazo (mg)	12
Witamina C (mg)	270
Foliany (µg)	531

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 2

I ŚNIADANIE

- **Naleśniki z serem białym i truskawkami:** *mleko 2% tłuszczu (75 ml – 3/8 szklanki), mąka pszenna typ 500 (30 g – 3 łyżki), mąka pszenna pełnoziarnista (20 g – 2 łyżki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), ser twarogowy półtłusty (60 g – 2 cienkie plastry), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), truskawki (50 g – 1/3 szklanki).*
- **Napój:** *herbata owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Naleśniki z serem białym i truskawkami:

Mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą, mleko, jaja dokładnie wymieszać. Patelnię posmarować olejem rzepakowym i usmażyć naleśniki. Naleśniki posmarować twarożkiem. Umyte i pozbawione szypułek truskawki pokroić w plasterki. Część truskawek położyć na twarożku i złożyć naleśniki w trójkąty. Naleśniki udekorować jogurtem naturalnym oraz pozostałymi truskawkami.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (15 g – 1 plaster), kiełbasa krakowska sucha (15 g – 3 plasterki), rzodkiewki (10 g – 1 średnia szt.), sałata zielona (14 g – 2 listki).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *sok jabłkowy jednodniowy (250 ml – 1 butelka).*



OBIAD

- **Zupa**

Ogórkowa: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (75 g – 3/4 szklanki), ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), koperek (4 g – 1 łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), listek laurowy, ziele angielskie.*

→ Zupa ogórkowa:

Włoszczyznę i ziemniaki pokrojone w kostkę zalać wodą, gotować do miękkości z dodatkiem listka laurowego i ziela angielskiego. Dodać ogórek starty na tarce o dużych oczkach i jeszcze chwilę gotować. Zupę zabielić jogurtem, posypać posiekanym koperkiem.

- **II danie**

Schab duszony w warzywach, kasza pęczak, surówka z buraczków: *schab (100 g – 1 plaster), włoszczyzna mrożona, krojona w paski (25 g – 1/4 szklanki), groszek zielony, mrożony (15 g – 1 łyżka), cebula (10 g – 1 plaster), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), kasza pęczak (50 g – 1/2 torebki), buraki (75 g – 1 nieduża szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), żurawina suszona (5 g – 1 łyżeczka), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), tymianek suszony (szczypta).*

Podawać z ugotowaną na sypko kaszą.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Schab duszony w warzywach:

Schab umyć, osuszyć, doprawić szczyptą soli i obsmażyć na łyżeczce oleju, dodać cebulę posiekaną w kostkę oraz warzywa. Dusić do miękkości, do smaku dodać suszony tymianek.

→ Surówka z buraczków:

Ugotowane, obrane buraki oraz umyte i obrane jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać suszoną żurawinę oraz łyżeczkę oleju, dokładnie wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Koktajl bananowo–szpinakowy:** *jogurt naturalny (200 ml – 1 szklanka), banan (70 g – 1/2 średniej szt.), szpinak baby (30 g – 1 garść).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Koktajl bananowo-szpinakowy:

Jogurt zblendować z bananem i szpinakiem na gładką masę.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

KOLACJA

- **Kanapka:** *chleb żytni razowy (35 g – 1 średnia kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), szynka z indyka (20 g – 2 plasterki).*
- **Sałatka:** *pomidor (50 g – 1 mała szt.), ogórek zielony (50 g – 1 mała szt.), papryka czerwona (30 g – 1/4 małej szt.), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), szczypiorek (3 g – 1 łyżeczka).*

➔ **Sałatka:**
Umyty pomidor, ogórek i paprykę pokroić w drobną kostkę, dodać posiekany szczypiorek i oliwę, dokładnie wymieszać.

- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1802
Białko (g)	83
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	60
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	254
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	26
Cukier (g)	41
Wapń (mg)	941
Żelazo (mg)	12
Witamina C (mg)	179
Foliany (µg)	476

Dekada 1

Dzień 3

I ŚNIADANIE

- **Jajko na miękko:** *jajko (60 g – 1 średnia szt.).*
- **Kanapka:** *chleb baltonowski (35 g – 1 średnia kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), schab pieczony (15 g – 1 plaster), pomidor (60 g – 1 mała szt. pokrojona w ćwiartki lub plasterki), szczypiorek (3 g – 1 łyżeczka, do posypania pomidora).*
- **Napój:** *kawa inka (5 g – 1 łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

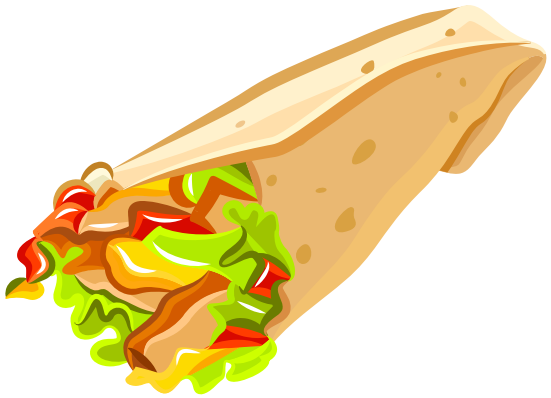


II ŚNIADANIE

- **Wrapy z szynką i warzywami:** *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), serek kanapkowy, ziołowy (25 g – 2 łyżki), szynka drobiowa (30 g – 3 małe plasterki), sałata zielona (21 g – 3 listki), ogórek zielony (25 g – ½ małej szt.), papryka żółta (45 g – 1/4 średniej szt.), rzodkiewki (15 g – 1,5 średniej szt.).*
- **Owoc:** *gruszka (200 g – 1 duża szt.).*
- **Napój:** *herbata owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Wrapy z szynką i warzywami:

Tortillę posmarować serkiem kanapkowym, następnie położyć plasterki szynki oraz umyte, pokrojone w paseczki warzywa. Tortillę zwinąć w rulon, a następnie pokroić na mniejsze kawałki.



OBIAD

- **Zupa**

Kalafiorowa: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (75 g – 3/4 szklanki), kalafior (65 g – 2 średnie różyczki), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), śmietana 9% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), natka pietruszki (wedle uznania).*

→ Zupa kalafiorowa:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz kalafiora podzielonego na mniejsze cząstki zalać wodą, gotować do miękkości. Zupę zabielić śmietaną, dodać posiekaną natkę pietruszki.

- **II danie**

Ryba duszona w warzywach, kasza bulgur z surówką z kapusty kiszonej: *dorsz, filet bez skóry (80 g – 1 mały filet), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), pietruszka (30 g – 1/2 średniej szt.), seler (30 g – 1 cienki plaster), por (15 g – 3 plastry), koncentrat pomidorowy (15 g – 1 czubata łyżeczka), olej rzepakowy (8 g – 1,5 łyżeczki), kasza bulgur (50 g – 5 łyżek, suchej), kapusta kiszona (60 g – 1/2 szklanki), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (30 g – 1/5 średniej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka).*

Podawać z ugotowaną kaszą bulgur.

- **Napój:** *kompot truskawkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Ryba duszona w warzywach:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchewkę, pietruszkę i selera zetrzeć na tarce jarzynowej, porę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i poddusić warzywa, następnie dodać koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać. Warzywa rozgarnąć na patelni i położyć kawałki surowej ryby, nakryć rybę warzywami. Patelnię przykryć pokrywką i dusić rybę ok 10 minut.

→ Surówka z kiszonej kapusty:

Kapustę posiekać, dodać umyte, obrane i starte na tarce marchewkę i jabłko oraz olej, dokładnie wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 3

PODWIECZOREK

- **Jogurt z płatkami i malinami:** *jogurt naturalny (200 ml – 1 szklanka), płatki owsiane błyskawiczne (25 g – 2,5 łyżki, suchych), maliny (50 g – 1/2 szklanki).*

→ Jogurt z płatkami i malinami:

Do jogurtu dodać płatki, dokładnie wymieszać, poczekać aż zmiękną. Maliny delikatnie umyć i osuszyć, kilka zostawić do ułożenia na wierzchu, pozostałe wymieszać z jogurtem z płatkami.

- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*



KOLACJA

- **Kanapka:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), kiełbasa mazurska z indyka (20 g – 2 plastry), ogórek kiszony (25 g – 1/2 małej szt., pokrojony w plasterki), pomidor (28 g – 4 średnie plasterki), sałata zielona (14 g – 2 listki).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1804
Białko (g)	85
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	59
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	263
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	33
Cukier (g)	35
Wapń (mg)	917
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	240
Foliany (µg)	507

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Kolorowy twarożek:** *ser twarogowy półtłusty (60 g – 2 cienkie plastry), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), rzodkiewka (15 g – 3 małe szt.), szczypiorek (3 g – 1 łyżeczka), chleb żytni słonecznikowy (60 g – 2 cienkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki),*

➝ Kolorowy twarożek:

Umytego ogórka i rzodkiewki pokroić w drobną kostkę. Ser twarogowy wymieszać z warzywami i posiekanym szczypiorkiem. Podawać z pieczywem posmarowanym margaryną.

- **Napój:** *kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), schab pieczony (30 g – 2 plastry), ogórek kiszony (25 g – 1/2 małej szt.), sałata zielona (14 g – 2 listki),*
- **Warzywa:** *marchewka pokrojona w słupki (60 g – 1 średnia szt.),*
- **Napój:** *woda z plasterkiem cytryny.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem z dyni z grzankami: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (65 g – troszkę więcej niż 1/2 szklanki), dynia (100 g – 1/2 szklanki, startej na tarce), śmietana 9% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), chleb żytni pełnoziarnisty (30 g – 1 cienka kromka), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), pestki dyni (10 g – 1 łyżka).*

- **II danie**

Kolorowe risotto, surówka z kalarepki: *ryż brązowy (50 g – 3 łyżki, suchego), mięso z piersi kurczaka, bez skóry (60 g – 1 malutki filet), fasola czerwona, konserwowa (15 g – 1 łyżka), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), cukinia (30 g – 1 plaster), cebula (15 g – 1 średni plaster), papryka czerwona (25 g – 1/5 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), kalarepa (50 g – 1/4 średniej szt.), marchewka (40 g – 1 średnia szt.), jabłko (40 g – 1/5 dużej szt.), jogurt naturalny (15 g – 1 łyżka),*

➝ Krem z dyni z grzankami:

Włoszczyznę oraz umytą, obraną i startą na tarce o dużych oczkach dynię zalać wodą, gotować do miękkości, następnie zupę zmiksować na gładki krem. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim pieczywo pokrojone w drobną kostkę. Zupę podawać posypaną grzankami i pestkami dyni.

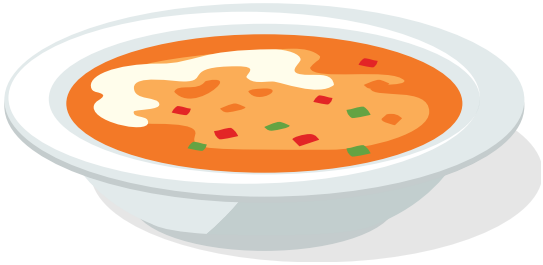
➝ Kolorowe risotto:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa umyć, cebulę obrać i wszystko pokroić w kostkę. Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i podsmażyć na nim mięso kurczaka, następnie dodać rozdrobnione warzywa i chwilę dusić pod przykryciem aż warzywa będą miękkie.

➝ Surówka z kalarepki:

Kalarepę, marchew i jabłko, umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, połączyć z jogurtem naturalnym.

- **Napój:** *woda mineralna z cytryną i miętą.*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 4

PODWIECZOREK

- **Jabłko pieczone, polane jogurtem, wafle ryżowe:** *jabłko (200 g – 1 duża szt.), miód (5 g – 1/2 łyżeczki), rodzynki (10 g – 1 łyżka), cynamon (szczypta), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 g – 1/3 małego opakowania), wafle ryżowe (20 g – 2 szt.),*
- **Napój:** *woda mineralna z sokiem z cytryny.*

→ Jabłko pieczone, polane jogurtem, wafle ryżowe:

Z umytego i osuszonego jabłka wydrążyć gniazdo nasienne. Jabłko ułożyć na blaszce do pieczenia, a do otworu po gnieździe nasiennym włożyć miód, rodzynki i szczyptę cynamonu. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok 20 minut. Upieczone jabłko polać jogurtem, podawać z waflami ryżowymi.

KOLACJA

- **Makaron spaghetti z sosem warzywnym:** *makaron spaghetti (50 g – 1/3 garści), pomidor (50 g – 1 mała szt.), cukinia (50 g – 1/4 średniej szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), czosnek (5 g – 1 ząbek), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ser parmezan (4 g – 1 łyżeczka), bazylia suszona (szczypta).*
- **Napój:** *herbata owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Makaron spaghetti z sosem warzywnym:

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozgrzać olej, dodać obraną i pokrojoną w drobną kostkę cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę oraz umytą i pokrojoną w kostkę cukinię. Następnie dodać obrany ze skórki i pokrojony w kostkę pomidor, chwilę poddusić. Makaron wymieszać z sosem warzywnym, posypać parmezanem oraz suszoną bazylią.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1800
Białko (g)	81
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	57
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	274
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	37
Cukier (g)	27
Wapń (mg)	781
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	118
Foliany (µg)	400

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Lane kluski na mleku:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), kluski z lanego ciasta (20 g – 2 łyżki).*
- **Kanapka:** *chleb żytni jasny (35 g – 1 średnia kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), szynka z piersi kurczaka (20 g – 2 plasterki), sałata zielona (7 g – 1 listek), pomidor (14 g – 2 średnie plasterki), ogórek (12 g – 4 plasterki).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Serek wiejski z brzoskwiniami:** *serek twarogowy ziarnisty (150 g – 3/4 opakowania), brzoskwinia (130 g – mała szt.), bułka owsiana (50 g – 1 szt.), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Napój:** *herbata owocowa z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*



→ Serek wiejski z brzoskwiniami:

Umytą brzoskwinię pokroić w drobną kostkę, wymieszać z twarożkiem. Podawać z bułką posmarowaną masłem.

OBIAD

- **Zupa**

Krupnik: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (65 g – troszkę więcej niż 1/2 szklanki), kasza jęczmienna, perłowa (15 g – 1,5 łyżki, suchej), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), śmietana 9% tłuszczu (15 g – 1 płaska łyżka), ziele angielskie, listek laurowy.*

- **II danie**

Duszona pierś indyka w sosie pieczarkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty: *mięso z piersi indyka bez skóry (90 g – 1 filet), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), cebula (15 g – 1 średni plaster), pieczarki (40 g – 2-3 szt.), ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), koperek (wedle gustu), kapusta czerwona (100 g – 1 szklanka poszatkowanej), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), sok z cytryny (do smaku).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

- **Napój:** *kompot jabłkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *mandarynka (100 g – 1 duża szt.).*

→ Krupnik:

Włoszczyznę, ziele angielskie, listek laurowy, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz kaszę zalać wodą, gotować do miękkości. Zupę zabielić śmietaną.

→ Duszona pierś indyka w sosie pieczarkowym:

Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć filet z indyka, dodać cebulę pokrojoną w kostkę oraz pieczarki pokrojone w plasterki, podlać odrobiną wody, doprawić szczyptą soli, ulubionych przypraw ziołowych i dusić pod przykryciem na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie.

→ Surówka z czerwonej kapusty:

Kapustę pokroić w drobną kostkę, przelać wrzącą wodą, odcisnąć z nadmiaru wody. Dodać umyte, obrane i starte na tarce o dużych oczkach jabłko oraz olej i sok z cytryny, dokładnie wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Muffinki marchewkowe:** *marchew (50 g – 1 średnia szt.), kefir (20 g – 2 łyżki), mąka orkiszowa (30 g – 3 łyżki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), rodzynki (10 g – 1 łyżka), daktyle (10 g – 2 szt.), orzechy włoskie (8 g – 2 szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), cynamon (szczypta), imbir (szczypta).*

→ Muffinki marchewkowe:

Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Daktyle i orzechy włoskie posiekać. Do marchewki dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Ciasto nałożyć do foremek do pieczenia muffinek. Piec w piekarniku w 180°C ok 25-30 minut.

- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*



Dekada 1

Dzień 5

KOLACJA

• **Cukinia faszerowana, tosty pełnoziarniste:** *cukinia (120 g – 1/2 średniej szt.), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), pietruszka (30 g – 1/2 dużej szt.), seler (30 g – 1 cienki plaster), pieczarki (30 g – 2 szt.), mięso wołowe mielone, chude (40 g – ok. 1/3 szklanki), cebula (15 g – 1 średni plaster), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), natka pietruszki (wedle gustu), oregano, pieczywo tostowe pełnoziarniste (26 g – 1 kromka).*

→ Cukinia faszerowana:

Marchewkę, selera, pietruszkę, cebulę i pieczarki umyć, warzywa obrać. Warzywa i pieczarki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa poddusić na patelni podlewając niewielką ilością wody. Pod koniec duszenia dodać oregano. Cukinię umyć, osuszyć, przekroić na pół, wydrążyć środek, który następnie należy posiekać i dodać do duszących się warzyw. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim mięso wołowe. Warzywa wymieszać z mięsem, dodać jajko oraz posiekaną natkę pietruszki, dokładnie wymieszać. Cukinię nafaszerować duszonymi warzywami z mięsem, następnie zapiekać w piekarniku ok. 25 minut w temp. 180°C.



• **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1800
Białko (g)	88
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	61
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	252
Węglowodany (% energii)	50
Błonnik (g)	31
Cukier (g)	47
Wapń (mg)	704
Żelazo (mg)	11
Witamina C (mg)	163
Foliany (µg)	486

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

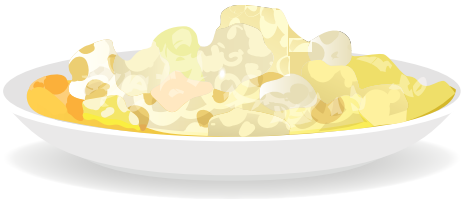
Dzień 6

I ŚNIADANIE

- **Jajecznica na maśle:** *jajko (60 g – 1 średnia szt.), masło (5 g – 1 płaska łyżeczka), pieprz (szczypta),*
- **Kanapka:** *chleb pszenno-żytni (35 g – 1 średnia kromka), masło (5 g – 1 płaska łyżeczka), polędwica sopocka (20 g – 2 plasterki), pomidor (60 g – 1 mała szt.), rzodkiewka (15g – 1,5 średniej szt.), listki bazylii (wedle gustu),*
- **Napój:** *bawarka – herbata (150 ml – 3/4 szklanki), mleko 2% tłuszczu (50 ml – ¼ szklanki), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Jajecznica na maśle z kanapką:

Na patelni rozgrzać masło, wbić jajko i usmażyć jajecznicę, do smaku dodać szczyptę pieprzu. Pieczywo posmarować masłem, położyć wędlinę oraz plasterki rzodkiewki. Pomidora pokroić w ćwiartki, posypać posiekaną bazylią.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą z makreli:** *bułka z ziarnem dyni (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (5 g – 1 łyżeczka), makrela wędzona (25 g – 1 łyżka), ser biały twarogowy (10 g – 1 łyżeczka), szczypiorek (3 g – 1 łyżeczka), ogórek kiszony (25 g – 1/2 małej szt.), rukolą (5 g – mała garstka),*

→ Kanapka z pastą z makreli:

Rozdrobnione mięso makreli wymieszać z twarogiem, posiekanym szczypiorkiem i pokrojonym w drobną kostkę ogórkiem kiszonym. Pieczywo posmarować margaryną, pastą z makreli, posypać rukolą.



- **Warzywo:** *papryka żółta pokrojona w paski (90 g – 1/2 średniej szt.),*
- **Napój:** *herbata miętowa z miodem (5 g – 1/2 łyżeczki) i plasterkiem cytryny.*

OBIAD

- **Zupa:**

Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym: *włoszczyzna mrożona krojona w paski(65 g – troszkę więcej niż ½ szklanki), kapusta włoska (35g – nieduży liść), makaron pełnoziarnisty (30 g – 1/3 szklanki), śmietana 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), natka pietruszki (3 g – płaska łyżeczka).*

- **II danie**

Pulpety z indyka w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej: *mięso z podudzi indyka (70 g – 1 szt.), jajo (4 g – 1 łyżeczka), mąka pszenna (5 g – 1 łyżeczka), bułka tarta (5 g – 1 łyżeczka), cebula (10 g – 1 plaster), koncentrat pomidorowy (5 g – 1/2 łyżeczki), ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), koperek (wedle gustu), kapusta pekińska (50 g – 1 duży liść), pomidor (50 g – 1 mała szt.), ogórek (50 g – 1 mała szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka).*

Podawać z ziemniakami posypanymi koperkiem.

- **Napój:** *kompot wiśniowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka),*
- **Owoc:** *jabłko (150 g – 1 średnia szt.).*

→ Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym:

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Włoszczyznę zalać wodą, dodać posiekaną kapustę włoską i gotować pod przykryciem do miękkości warzyw. Pod koniec gotowania dodać makaron, zupę zabielić śmietaną i posypać posiekaną natką pietruszki.

→ Pulpety w sosie pomidorowym:

Mielone mięso z indyka wymieszać z posiekaną cebulą, jajkiem i bułką tartą. Uformować pulpety, ugotować. Do wywaru z pulpetów dodać koncentrat pomidorowy, zagęścić mąką rozmieszaną w niewielkiej ilości wody.

→ Surówka z kapusty pekińskiej:

Kapustę drobno posiekać, dodać pomidora i ogórka pokrojone w kostkę. Surówkę wymieszać z olejem.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 6

PODWIECZOREK

- **Kasza jaglana z bananem i bakaliami:** *kasza jaglana (30 g – 2 łyżki, suchej), mleko 2% tłuszczu (150 ml – 3/4 szklanki), banan (60 g – 1/2 małej szt.), morele suszone (10 g – 2 małe szt.), migdały (10 g – 8 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Kanapka na ciepło:** *pieczywo tostowe graham (52 g – 2 kromki), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), ser żółty (15 g – 1 plaster), szynka wieprzowa, gotowana (15 g – 1 plaster), sos keczup (3 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Sałatka z białej kapusty:** *kapusta biała (70 g – 3/4 szklanki), marchewka (35 g – ½ większej szt.), jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka), koperek (wedle gustu).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Kasza jaglana z bananem i bakaliami:

Kaszę jaglaną ugotować na mleku, przelać do miseczki. Dodać banana pokrojonego w plasterki, morelę pokrojoną w kostkę oraz posiekane migdały.

Kanapka na ciepło:

Pieczywo posmarować margaryną. Na jedną kromkę położyć ser żółty, szynkę, polać keczupem, przykryć drugą kromką. Kanapkę opiec na rumiano w opiekaczu.

→ Sałatka z białej kapusty:

Kapustę umyć, osuszyć, drobno posiekać. Marchewkę umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Kapustę i marchewkę wymieszać z jogurtem i koperkiem.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1800
Białko (g)	79
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	60
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	262
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	28
Cukier (g)	35
Wapń (mg)	759
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	295
Foliany (µg)	516

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Gryczanka czekoladowa z wiśniami:** *płatki gryczane (30 g – 3 łyżki, suche), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka), wiśnie (50 g – 1 garść).*
- **Kanapka:** *chleb mieszany słonecznikowy (35 g – 1 średnia kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), polędwica łososiowa (20 g – 2 plasterki), sałata zielona (7 g – 1 listek), papryka czerwona pokrojona w paski (30 g – 1/4 małej szt.).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Gryczanka czekoladowa z wiśniami:

Płatki ugotować na mleku, dodać kakao oraz drylowane wiśnie, dokładnie wymieszać.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka żytnia z ziarnami (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (15 g – 1 plaster), kiełbasa krakowska z indyka (15 g – 3 plasterki), roszponka (5 g – kilka listków), ogórek kiszony (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Warzywa:** *kalarepa pokrojona w słupki (100 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *woda z miętą i cytryną.*

OBIAD

- **Zupa:**

Kapuśniak: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (75 g – ¾ szklanki), kapusta kiszona (50 g – 1/3 szklanki), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ziele angielskie, listek laurowy, majeranek (wedle uznania).*

- **II danie:**

Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem twarogowym: *makaron pełnoziarnisty (50 g – 2/3 szklanki), szpinak (100 g – 4 garście), cebula (15 g – 1 średni plaster), czosnek (5 g – ząbek), ser twarogowy półtłusty (50 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), gałka muszkatołowa (szczypta).*

- **Napój:** *sok jabłkowy (200 ml – 1 szklanka)*
- **Owoc:** *śliwki (60 g – 3 szt.)*

→ Kapuśniak:

Włoszczyznę i ziemniaki pokrojone w kostkę zalać wodą i podgotować razem z zielem angielskim i listkiem laurowym. Kapustę posiekać i podsmażyć na oleju, dodać do włoszczyzny i ziemniaków i chwilę jeszcze gotować. Pod koniec gotowania dodać majeranek.

→ Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem twarogowym:

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę oraz wyciśnięty przez praskę czosnek, dodać szpinak i chwilę razem dusić. Do smaku dodać szczyptę startej gałki muszkatołowej. Makaron wymieszać ze szpinakiem, posypać rozdrobnionym twarogiem.

PODWIECZOREK

- **Koktajl truskawkowy z nasionami chia:** *maślanka (200 ml – 1 szklanka), truskawki (130 g – 1 szklanka), nasiona chia (10 g – 3 łyżeczki).*

→ Koktajl truskawkowy z nasionami chia:

Maślankę zblendować z truskawkami. Koktajl posypać nasionami chia.

- **Napój:** *herbata bez cukru.*



Dekada 1

Dzień 7

KOLACJA

- **Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym:** *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), mięso z piersi kurczaka, bez skóry (60 g – 1 mały filet), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), kapusta pekińska (25 g – 1 mały liść), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), pomidor (30 g – 1/2 małej szt.), cebula (10 g – 1 plaster), kukurydza konserwowa (10 g – 1 płaska łyżka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), czosnek (2 g – 1/2 małego ząbka), zioła prowansalskie (wedle uznania), sos keczup (10 g – 1 łyżeczka).*

  → Tortilla:

  Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju na patelni. Warzywa umyć, osuszyć, obrać. Kapustę pekińską pokroić w paski, cebulę, ogórek i pomidor w kostkę. Z jogurtu, posiekanego czosnku i ziół prowansalskich przygotować sos. Placki tortilli posmarować sosem jogurtowo–czosnkowym i keczupem, położyć mięso kurczaka oraz pokrojone warzywa. Tortillę złożyć w kopertę.



- **Napój:** *herbatka malinowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1805
Białko (g)	81
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	58
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	265
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	28
Cukier (g)	32
Wapń (mg)	1166
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	323
Foliany (µg)	513

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Serek wiejski z warzywami i bułką wielozarnistą:** *serek twarogowy, ziarnisty (100 g – 1/2 opakowania), pomidor (50 g – 1 mała szt.), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), rzodkiewka (15 g – 3 małe szt.), szczypiorek (3 g – 1 łyżeczka), bułka wieloziarnista (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Napój:** *herbatka rumiankowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Serek wiejski z warzywami:

Umyte pomidor, ogórek i rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, dodać twarożek i posiekany szczypiorek, dokładnie wymieszać. Podawać z pieczywem posmarowanym margaryną.

II ŚNIADANIE

- **Sandwich z łososiem wędzonym:** *pieczywo tostowe, pełnoziarniste (52 g – 2 kromki), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), łosoś wędzony (15 g – 1 plaster), ser żółty (15 g – 1 plaster), pomidor (14g – 2 średnie plasterki), cebula (5 g – 1 mały plasterek), sos keczup (5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Napój:** *sok wielowarzywny (300 ml – kubek).*

→ Sandwich z łososiem wędzonym:

Pieczywo posmarować margaryną. Na jedną kromkę położyć ser żółty, łososia wędzonego, plasterki pomidora i cebulę, polać keczupem, przykryć drugą kromką. Kanapkę opiekać na rumiano w opiekaczu. Kanapkę można zjeść na ciepło lub na zimno.

OBIAD

- **Zupa**

Barszcz czerwony zabielany: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (65 g – troszkę więcej niż ½ szklanki), buraki (65 g – 1 mała szt.), ziemniaki (75 g – 1 średnia szt.), śmietana 9% tłuszczu. (20 g – 1 łyżka), koperek (4 g – 1 łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Leczo z piersią kurczaka i brązowym ryżem: *ryż brązowy (50 g – 3 łyżki, suchego), mięso z piersi kurczaka, bez skóry (80 g – 1 mały filet), papryka czerwona (50 g – 1/4 średniej szt.), papryka żółta (50 g – 1/4 średniej szt.), cukinia (50 g – 1/4 średniej szt.), dynia (50 g – 1/2 plastra), pomidor (50 g – 1 mała szt.), cebula (20 g – 2 plastry), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka).*

→ Leczo:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pierś kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni, następnie dodać cebulę pokrojoną w kostkę, paprykę pokrojoną w paski, cukinię i dynię pokrojoną w grubą kostkę. Wszystko razem dusić ok. 15 minut, doprawić szczyptą soli. Pod koniec duszenia dodać pomidory obrane ze skórki i pokrojone w grubą kostkę.

Podawać z ryżem.

- **Napój:** *kompot śliwkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *winogrona (100g – 1 malutka kiść).*

→ Barszcz czerwony zabielany:

Włoszczyznę, pokrojone w kostkę ziemniaki i buraka startego na tarce o dużych oczkach zalać wodą, ugotować do miękkości z listkiem laurowym i zielem angielskim. Zupę zabielić śmietaną, posypać posiekanym koperkiem.





PODWIECZOREK

- **Koktajl jagodowy:** *kefir 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), jagody (50 g – 1 garść), siemię lniane (5 g – 1 łyżeczka).*

→ Koktajl:

Siemię lniane zmielić. Jagody zblendować z kefirem i siemieniem lnianym.

- **Ciasto drożdżowe** *(40 g – 1 cienki plaster).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 8

KOLACJA

- **Omlet z warzywami:** *jajko (60 g – 1 średnia szt.), mleko 2% tłuszczu (10 ml – 2 łyżki), masło (5 g – 1 płaska łyżeczka), pieczarki (15 g – 1 szt.), cukinia (20 g – 1 plaster), cebula (10 g – 1 plaster), papryka czerwona (15 g – 1 paseczek), papryka zielona (15 g – 1 paseczek), chleb żytni jasny (35 g – 1 średnia kromka), masło (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Napój:** *herbata z dzikiej róży z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*

→ Omlet z warzywami:

Wszystkie warzywa umyć, pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać masło i poddusić na nim warzywa. Jajko wymieszać z mlekiem. Masą jajeczną zalać warzywa. Patelnię przykryć przykrywką i poczekać aż masa jajeczna się zetnie. Omlet podawać z pieczywem posmarowanym masłem.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1800
Białko (g)	83
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	62
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	256
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	32
Cukier (g)	38
Wapń (mg)	780
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	278
Foliany (µg)	250

Dekada 1

Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Płatki jaglane z jabłkiem:** *płatki jaglane (30 g – 3 łyżki, suche), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), jabłko (75 g – 1/2 średniej szt.), rodzynki (10 g – 1 łyżka), cynamon (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb graham (30 g – 1 cienka kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), pierś indyka, pieczona (15 g – 1 plaster), rukolą (5 g – 1 mała garstka), oliwki czarne pokrojone w plasterki (6 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *herbata zielona z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Płatki jaglane z jabłkiem:

Płatki jaglane ugotować na mleku, dodać jabłko starte na tarce o dużych oczkach, rodzynki i cynamon. Dokładnie wymieszać.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (20 g – 2 plasterki), sałata rzymska mini (7 g – 1 listek), ogórek zielony (12 g – 4 plasterki).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Żurek z ziemniakami: *wywar jarzynowy (300 ml - 1,5 szklanki), zakwas (20 g – 2 łyżki), ziemniaki (70 g – 1 średnia sztuka), kiełbasa drobiowa (10 g – 2 plasterki), śmietana 9% tłuszczu (15 g – 1 płaska łyżka).*

- **II danie**

Zapiekanka makaronowa z ciecierzycą: *makaron pełnoziarnisty (50 g – 2/3 szklanki), ciecierzyca ugotowana (50 g – 1/3 szklanki), cebula (20 g – 2 plastry), kalafior (50 g – 2 różyczki), brokuł (50 g – 2 średnie różyczki), dynia (50 g – 1/2 plastra), papryka czerwona (40 g – 1/3 małej szt.), pieczarki (30 g – 2 szt.), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), ser żółty (20 g – 2 małe plasterki).*

- **Napój:** *kompot z owoców mieszanych (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *kiwi (70g – 1 mała szt.).*

→ Żurek z ziemniakami:

Do gotującego wywaru jarzynowego dodać zakwas i kiełbasę drobiową pokrojoną w kostkę. Żurek zabielić śmietaną i podawać z ugotowanymi ziemniakami.

→ Zapiekanka makaronowa z ciecierzycą:

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa umyć i obrać. Kalafior i brokuł lekko zblanszować. Dynię pokroić w grubą kostkę, cebulę w drobną kosteczkę, paprykę w paski, marchewkę i pieczarki w plasterki. W naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwami makaron, warzywa i ciecierzycę. Posypać serem i zapiekać 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

PODWIECZOREK

- **Sałatka owocowa:** *ananas (50 g – 1 plaster), winogrona ciemne (50 g – 1/3 małej kiści), mango (50 g – 1/4 średniej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 ml – 1/3 małego opakowania), orzechy pistacjowe (8 g – 1 łyżka).*

→ Sałatka owocowa:

Owoce umyć, ananas i mango obrać, i pokroić w kostkę. Winogrona przekroić na połówki. Owoce polać jogurtem i posypać siekanymi orzechami.



- **Napój:** *woda mineralna.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 9

KOLACJA

- **Naleśniki gryczano-pszenne z farszem warzywno-mięsnym:** *mąka pszenna (25 g – 2 duże łyżki), mąka gryczana (25 g – 2 duże łyżki), mleko 2% tłuszczu (100 ml – ½ szklanki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), olej rzepakowy (2,5 g, – 1/2 łyżeczki), mięso wołowe chude, gotowane (50 g – 1 mały kawałek), pieczarki (30 g – 2 szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), kapusta kiszona (100 g – 2/3 szklanki), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Surówka z marchewki z cząstkami mandarynki:** *marchewka (50 g – 1 średnia szt.), mandarynka (50 g – 1 mała szt.).*

→ Surówka z marchewki z cząstkami mandarynki:

Marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach, dodać cząstki mandarynki obrane z białych błonek.

- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Naleśniki gryczano-pszenne z farszem warzywno-mięsnym:

Mąkę, mleko, jaja i olej dokładnie wymieszać. Usmażyć naleśniki. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę pokrojoną w drobną kostkę, następnie pieczarki starte na tarce o dużych oczkach, ugotowaną kapustę kiszoną drobno posiekaną. Mięso zmielić w maszynce do mięsa. Kapustę i mięso przełożyć do warzyw i chwilę poddusić. Farsz zawinąć w naleśniki.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1815
Białko (g)	78
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	53
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	288
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	34
Cukier (g)	41
Wapń (mg)	924
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	289
Foliany (µg)	503

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Ruloniki z szynki z pastą jajeczną, tosty:** *szynka gotowana (30 g – 2 plastry), jajko (60 g – 1 średnia szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka), pieczywo tostowe graham (52 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Kolorowa sałatka:** *papryka czerwona (30 g – 1/4 małej szt.), papryka żółta (30 g – ¼ małej szt.), ogórek konserwowy (25 g – 1/2 małej szt.), pomidorki koktajlowe (50 g – 5 szt.).*
- **Napój:** *herbata owocowa z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*

→ Ruloniki z szynki z pastą jajeczną, tosty:

Jajko ugotować na twardo, po przestudzeniu obrać i drobno posiekać, wymieszać z jogurtem i posiekanym szczypiorkiem. Plastry szynki posmarować pasta jajeczną i zrolować. Pieczywo podpiec w tosterze i posmarować margaryną.

→ Kolorowa sałatka:

Warzywa umyć i osuszyć. Paprykę i ogórka konserwowego pokroić w drobną kostkę, pomidorki koktajlowe w ćwiartki. Warzywa dokładnie wymieszać.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb graham (50 g – 2 malutkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka wołowa (30 g – 2 plastry), roszponka (5 g – kilka listków), rzodkiewka pokrojona w plasterki (10 g – 1 średnia szt.)*
- **Owoc:** *gruszka (150 g – 1 średnia szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Barszcz ukraiński: *buraki (60 g – 1 mała szt.), ziemniaki (40 g – 1 malutka szt.), fasola biała (14 g – 2 łyżki), kapusta biała (30 g – 1/3 szklanki), włoszczyzna mrożona krojona w paski (50 g – 1/2 szklanki), koncentrat pomidorowy (5 g – ½ łyżeczki), śmietana 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), listek laurowy, ziele angielskie.*

→ Barszcz ukraiński:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę i burak starty na tarce o dużych oczkach oraz poszatkowaną kapustę zalać wodą, ugotować do miękkości razem z listkiem laurowym i zielem angielskim. Dodać ugotowaną fasolę białą oraz koncentrat pomidorowy. Zupę zabielić śmietaną.

- **II danie**

Pierogi z kaszą gryczaną, surówka z marchewki i jabłka: *mąka pszenna (50 g – 5 łyżek), woda (80 g – 8 łyżek), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), kasza gryczana (20 g – 2 łyżki), ser twarogowy półtłusty (40 g – 1 plaster), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), cebula (15 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), sok z cytryny, olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka).*

→ Pierogi z kaszą gryczaną:

Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę pokroić w drobną kostkę, poddusić na oleju. Rozdrobniony ser twarogowy połączyć z cebulką, kaszą oraz posiekaną natką pietruszki. Z mąki, wody i jaja zagnieść ciasto na pierogi. Ciasto rozwałkować na cieniutkie placuszki, nałożyć farsz i uformować pierogi. Pierogi gotować we wrzątku. Po wypłynięciu na powierzchnię gotować jeszcze przez ok. 2 minuty.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchew i jabłko, umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać olej, skropić sokiem z cytryny i wymieszać.

- **Napój:** *woda z cytryną miętą.*



PODWIECZOREK

- **Kasza manna z musem malinowym:** *kasza manna (30 g – 3 łyżki, suchej), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), maliny (75 g – 1 garść), cynamon.*

→ Kasza manna z musem malinowym:

Kaszę manną ugotować na mleku, podawać z malinami i cynamon.

- **Napój:** *herbata bez cukru.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 1

Dzień 10

KOLACJA

- **Zapiekanka z ryżu i warzyw:** *ryż czerwony (40 g – 4 łyżki suchego), mięso z udka kurczaka (80 g – 1 szt.), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), cukinia (30 g – 1 plaster), bakłażan (30 g – 1 cienki plaster), pomidor (50 g – 1 mała szt.), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), pomidory suszone (10 g – 2 połówki), natka pietruszki (wedle uznania).*

→ Zapiekanka z ryżu i warzyw:

Ryż ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Mięso kurczaka pokroić w kostkę, doprawić szczyptą soli, pierzu i poddusić na patelni posmarowanej olejem rzepakowym. Cukinię, bakłażan, pomidor, marchewkę umyć, osuszyć, marchewkę obrać. Wszystkie warzywa pokroić w plastry, pomidor suszony – w paski. W naczyniu żaroodpornym ułożyć naprzemiennie warzywa, kurczaka oraz ryż. Piec w piekarniku ok. 30 min. w 180°C. Gotowe danie posypać natką pietruszki.



- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1801
Białko (g)	86
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	58
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	266
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	35
Cukier (g)	25
Wapń (mg)	715
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	191
Foliany (µg)	503

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1802
Białko (g)	73
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	58
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	267
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	33
Cukier (g)	38
Wapń (mg)	866
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	235
Foliany (µg)	469
Sól (g)	5

DEKADA 2

10 całodziennych jadłospisów dla dzieci w wieku 7-9 lat
sezon jesień-zima

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi:** *maślanka 2% tłuszczu (300 ml – kubek), płatki owsiane (50 g – 5 łyżek, suchych), truskawki mrożone (120 g – szklanka), banan (60 g – 1/2 małej sztuki).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą sopocką:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), serek kanapkowy naturalny (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (10 g – plasterek), sałata (10 g – liść), pestki słonecznika – do posypania na kanapce (10 g – łyżka).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – szklanka), pomidory z puszki (300 g – kubek), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), grzanki żytnie razowe (60 g – 1,5 kromki chleba), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Schab pieczony, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki, selera i jabłka z orzechami włoskimi: *schab środkowy (90 g – gruby plaster), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ziemniaki (200 g – 4 małe szt.), koperek (4 g – łyżeczka), marchewka (50 g – średnia szt.), seler korzeniowy (50 g – 2 plastry), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), posiekane orzechy włoskie (10 g – łyżka), majeranek.*

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Serek ziarnisty z płatkami i miodem:** *serek ziarnisty naturalny (100 g – 4 łyżki), płatki żytnie (20 g – 2 łyżki), miód (10 g – łyżeczka).*

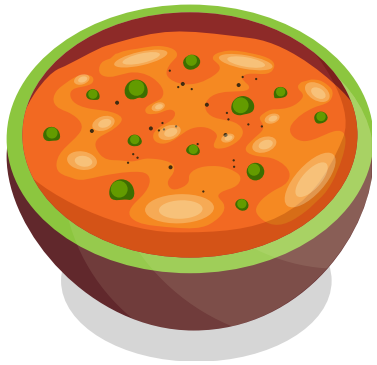
→ Serek ziarnisty z płatkami i miodem:

Serek wiejski przełożyć do miseczki, posypać płatkami, dodać miód i wymieszać.

- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi:

Banana umyć i obrać ze skórki. Umytego i obranego banana, truskawki mrożone, płatki owsiane i maślankę zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.



→ Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i włoszczyznę. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Dodać pomidory i zagotować. Całość zmiksować na gładki krem. Pieczywo pokroić w kostkę i podpiec w piekarniku. Krem podawać ze śmietaną i przygotowanymi grzankami.

→ Schab pieczony:

Schab nasmarować olejem, natrzeć majerankiem i upiec do miękkości.

→ Surówka z marchewki, selera i jabłka:

Marchew, seler i jabłko umyć i obrać. Warzywa i owoce zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać posiekane orzechy, olej i wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

KOLACJA

- **Kanapka z serkiem kanapkowym i warzywami:** *chleb graham (35 g – kromka), serek kanapkowy naturalny (20 g – łyżka), ogórek gruntowy (50 g – mała szt.), papryka czerwona (50 g – 1/4 średniej szt.).*
- **Wafle ryżowe** *(20 g – 2 cienkie szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

➝ Kanapka z serkiem kanapkowym i warzywami:

Kromkę chleba posmarować serkiem kanapkowym. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paski. Ogórka umyć, obrać i pokroić w plastry. Plastry ogórka umieścić na kanapce. Kawałki papryki ułożyć na waflach ryżowych.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1795
Białko (g)	82
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	55
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	280
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	42
Cukier (g)	19
Wapń (mg)	705
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	294
Foliany (µg)	495

Dekada 2

Dzień 2

I ŚNIADANIE

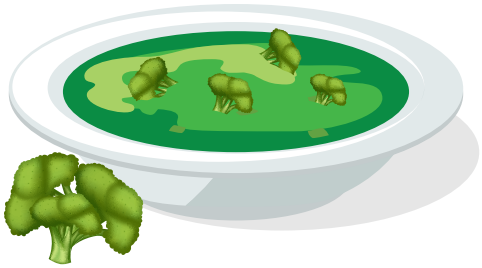
- **Koktajl jagodowy z kaszą jaglaną:** *kasza jaglana (60 g – 6 łyżek, suchej), mleko 1,5% tłuszczu (300 ml – kubek), jagody mrożone (120 g – 1 szklanka), sezam (5 g – łyżeczka).*

→ Koktajl jagodowy z kaszą jaglaną:

Kaszę jaglaną ugotować na wodzie zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Do ostudzonej kaszy dodać jagody mrożone, mleko, sezam i zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), serek kanapkowy naturalny (40 g – 2 łyżki), ogórek gruntowy (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Brokułowa: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), brokuł (100 g – duża różyczka), ziemniaki (50 g – mała szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pierś z indyka zapiekana na szpinaku, kasza jęczmienna pęczak, surówka z jabłka i marchewki: *pierś z indyka (70 g – 1/2 piersi), szpinak świeży (50 g – 2 garści), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), kasza jęczmienna pęczak (60 g – 6 łyżek suchej), marchew (100 g – 2 średnie szt.), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), pestki słonecznika (5 g – łyżeczka).*

Podawać z ugotowaną na sypko kaszą.

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *jabłko (150 g – średnia szt.).*

→ Zupa brokułowa:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umytego, obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umytego, rozdrobnionego na mniejsze cząstki brokuła i gotować do miękkości. Na talerzu dodać do zupy jogurt.

→ Pierś z indyka zapiekana na szpinaku:

Posiekaną cebulę podsmażyć z posiekanym czosnkiem, dodać umyty i osuszony szpinak i dalej podgrzewać. Jeśli jest taka konieczność, należy odlać wodę. Całość wymieszać z jogurtem, ułożyć na piersi drobiowej i upiec w piekarniku.

→ Surówka z jabłka i marchewki:

Marchew i jabłko umyć, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wymieszać w olejem i pestkami słonecznika.

PODWIECZOREK

- **Banan** *(130 g – mała szt.)*
- **Napój:** *woda mineralna*

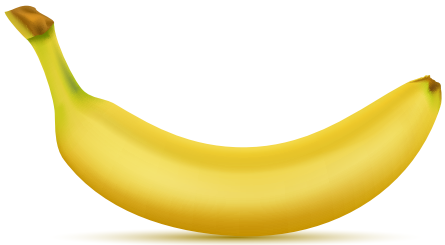
KOLACJA

- **Kanapka z awokado i pomidorem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), awokado (70 g – 1/2 szt.), pomidor (100 g – mała szt.), szczypiorek (5 g – łyżka).*

→ Kanapka z awokado i pomidorem:

Awokado i pomidora umyć, z awokado usunąć pestkę, warzywa obrać i pokroić w kostkę. Szczypiorek umyć, osuszyć i posiekać. Pomidor, awokado i szczypiorek wymieszać razem i wyłożyć na pieczywo.

- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1801
Białko (g)	66
Białko (% energii)	15
Tłuszcz (g)	55
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	301
Węglowodany (% energii)	58
Błonnik (g)	44
Cukier (g)	26
Wapń (mg)	748
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	231
Foliany (µg)	493

Dekada 2

Dzień 3

I ŚNIADANIE

- **Owsianka z jabłkiem i cynamonem:** *płatki owsiane (60 g – 6 łyżek, suchych), mleko 1,5% tłuszczu (300 ml – kubek), jabłko (150 g – średnia szt.), pestki słonecznika (10 g – łyżka), cynamon.*

→ Owsianka z jabłkiem i cynamonem:

Płatki ugotować na mleku do miękkości. Można dodać odrobinę wody. Jabłko umyć, obrać i pokroić w kostkę. Ugotowane płatki połączyć z pokrojonym jabłkiem, pestkami słonecznika i cynamonem. Wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem mozzarella, rukolą, pomidorem i figą:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), mozzarella (30 g – 2 plasterki), rukola (10 g – garstka), figa suszona (20 g – średnia szt.).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Kanapka z serem mozzarella, rukolą, pomidorem i figą:

Pieczywo skropić oliwą. Na jednej z kromek ułożyć umytą i osuszoną rukolę, plasterki sera i pokrojoną w paseczki figę. Przykryć drugą kromką pieczywa.

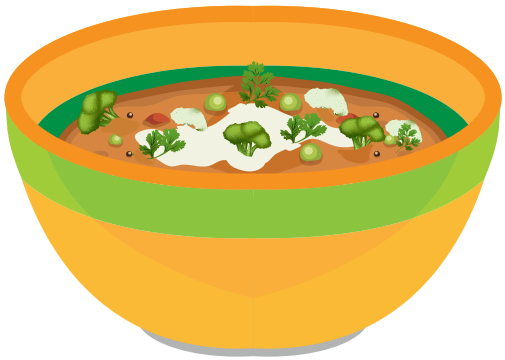
OBIAD

- **Zupa**

Warzywna: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), kalafior (30 g – średnia różyczka), brokuł (30 g – średnia różyczka), cukinia (30 g – 3 plastry), ziemniaki (50 g – mała szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (10 g – łyżeczka), posiekana natka pietruszki (5 g – łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie.*

→ Zupa warzywna:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyty i rozdrobniony na mniejsze różyczki brokuł i kalafior oraz cukinię pokrojoną w półplasterki, gotować do miękkości. Na talerzu dodać do zupy śmietanę jogurtową i posiekaną natkę pietruszki.



- **II danie**

Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony: *pierś z kurczaka (70 g – 1/2 szt.), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), cukinia (50 g – 5 plastrów), marchew (50 g – średnia szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), pestki słonecznika (10 g – łyżka), olej rzepakowy (10 g – łyżka), kasza jęczmienna pęczak (60 g – 6 łyżek, suchej), ogórek kiszony (60 g – mała szt.), zioła prowansalskie.*

- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem cytryny.*

→ Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony:

Umyte, oczyszczone i pokrojone w kostkę warzywa podsmażyć na patelni na oleju rzepakowym. Dodać pokrojone kawałki piersi drobiowej i całość podsmażyć. Dodać ugotowaną na sypko kaszę, pestki słonecznika i wymieszać. Doprawić wedle uznania ziołami prowansalskimi. Podawać w ogórkiem kiszonym.

PODWIECZOREK

- **Banan** *(170 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

KOLACJA

- **Kanapka z łososiem i papryką:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), łosoś wędzony (70 g – 3 plastry), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), rukola (10 g – garstka).*

➝ **Kanapka z łososiem i papryką:**

Umytą i osuszoną rukolę ułożyć na pieczywie. Łososia ułożyć na rukoli. Paprykę umyć, osuszyć i oczyścić z niejadalnych części. Pokroić w paski i ułożyć na łososiu.

- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1796
Białko (g)	81
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	55
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	278
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	36
Cukier (g)	25
Wapń (mg)	894
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	258
Foliany (µg)	433

Dekada 2

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Koktajl malinowy z płatkami jęczmiennymi:** *napój sojowy (300 ml – kubek), płatki jęczmienne (60 g – 6 łyżek, suchych), maliny mrożone (120 g – 1 szklanka), siemię lniane (5 g – łyżeczka).*

→ Koktajl malinowy z płatkami jęczmiennymi:

Płatki, napój sojowy, mrożone maliny i siemię lniane zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z awokado i pomidorem suszonym:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), awokado (30 g – 3 plasterki), pomidor suszony (10 g – 1 szt.).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Krem gruszkowo-pietruszkowy: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (50 g – 1/2 szklanki), gruszka (100 g – mała szt.), pietruszka (50 g – średnia szt.) ziemniaki (50 g – mała szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (10 g – łyżeczka), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), pestki dyni (10 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Potrawka z ciecierzycą i warzywami, ziemniaki, pomidory z cebulką: *ciecierzyca z puszki (50 g – 1/3 szklanka), pomidor (150 g – średnia szt.), cukinia (50 g – 5 plastrów), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (5g – łyżeczka), ziemniaki (200 g – 4 małe szt.), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), cebula (15 g – 2 plasterki), posiekana bazylia (kilka listków).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Krem gruszkowo-pietruszkowy:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę oraz umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniak i pietruszkę. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umytą, obraną i pokrojoną w kostkę gruszkę i gotować dalej do miękkości. Dodać olej rzepakowy i całość zblendować. Na talerzu dodać do zupy śmietanę i pestki dyni.

→ Potrawka z ciecierzycą i warzywami:

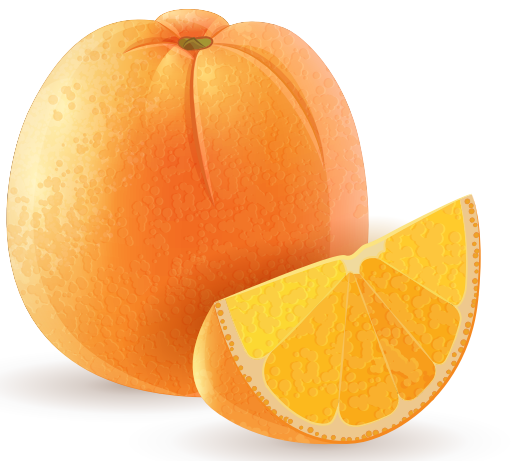
Cebulę i czosnek obrać i posiekać, zeszklić na oleju na patelni. Dodać umytą, osuszoną i pokrojoną w kostkę cukinię. Pod koniec podsmażania dodać umyty, osuszony i pokrojony w kostkę pomidor, ciecierzycę, całość poddusić.

→ Surówka z pomidora i cebulki:

Pomidor i cebulę umyć, obrać i pokroić w kostkę. Wymieszać z posiekaną bazylią.

PODWIECZOREK

- **Pomarańcza** *(230 g – średnia szt.).*
- **Orzechy laskowe, posiekane** *(10 g – łyżka).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*



KOLACJA

- **Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), polędwica sopocka (30 g – 2 plasterki), sałata (20 g – 2 liście), papryka czerwona (100 g – ok. 1/2 średniej szt.).*

→ Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:

Sposób wykonania: kromki pieczywa skropić olejem. Na pieczywie ułożyć umyte i osuszone liście sałaty i plasterki wędliny. Paprykę umyć, osuszyć i oczyścić. Pokroić w paseczki i ułożyć na wędlinie.

- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1806
Białko (g)	66
Białko (% energii)	15
Tłuszcz (g)	58
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	7
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	3
Węglowodany (g)	309
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	57
Cukier (g)	25
Wapń (mg)	477
Żelazo (mg)	21
Witamina C (mg)	421
Foliany (µg)	908

Dekada 2

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane z gruszką:** *płatki owsiane (50 g – 5 łyżek, suchych), kefir 2% tłuszczu (300 ml – kubek), gruszka (130 g – mała szt.), posiekane orzechy włoskie (10 g – łyżka), morele suszone (10 g – 1 szt.).*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

→ Płatki owsiane z gruszką:

Płatki wsypać do miseczki, zalać wrzątkiem do poziomu płatków i poczekać aż zmiękną i wchłoną całość wody. Dodać kefir, umytą, osuszoną i pokrojoną w kostkę gruszkę, posiekane orzechy i pokrojoną w drobne paseczki morelę. Całość wymieszać.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z jajkiem i sałatą:** *bułka grahamka (80 g – średnia szt.), margaryna (5 g – łyżeczka), jajko na twardo w plasterkach (50 g – 1 szt.), sałata (10 g – liść).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Koperkowa: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), ziemniaki (50 g – mała szt.), koperek (15 g – 3 łyżeczki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

→ Zupa koperkowa:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty, obrany, pokrojony w kostkę ziemniak oraz posiekany koperek. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Zabielić zupę śmietaną jogurtową.

- **II danie**

Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty: *filet z dorsza (80 g – porcja wielkości małej dłoni), curry (duża szczypta), marchew (50 g – średnia szt.), pietruszka (25 g – 1/2 średniej szt.), seler korzeniowy (25 g – plaster), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), rodzynki (10 g – łyżka), pestki słonecznika (15 g – 1,5 łyżki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ziemniaki (200 g – 4 małe szt.), kapusta kiszona (75 g – 1/2 kubka), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (25 g – 1/4 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

→ Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchew, pietruszkę, selera i cebulę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać rodzynki, pestki słonecznika, olej i wymieszać. Całość ułożyć na filecie z dorsza oprószonym curry i upiec w piekarniku.

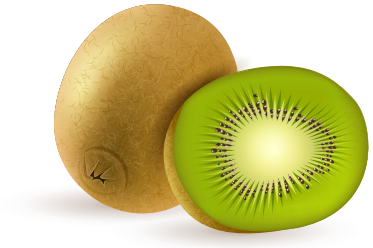
→ Surówka z kapusty kiszonej:

Kapustę poszatkować i włożyć do miski. Marchew i jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z kapustą i olejem.

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *banan (170 g – średnia sztuka).*

PODWIECZOREK

- **Kiwi** (*200 g – 2 sztuki).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*



KOLACJA

- **Chleb żytni razowy** (*35 g – kromka).*
- **Sałatka warzywna:** *papryka czerwona (50 g – 1/4 średniej szt.), pomidor (50 g – 1/2 małej szt.), ogórek gruntowy (50 g – mała szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), oliwki zielone (15 g – 5 szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ser feta (50 g – ok.1/5 opakowania 270 g).*
- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem cytryny.*

→ Sałatka warzywna:

Paprykę, pomidor, ogórek i cebulę umyć i osuszyć. Ogórek obrać i pokroić w kostkę. Paprykę pozbawić niejadalnych części i pokroić w kostkę. Pomidor pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Oliwki odcedzić i przekroić na połówki. Ser feta pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, polać olejem i wymieszać. Podawać z pieczywem.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1796
Białko (g)	74
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	59
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	280
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	41
Cukier (g)	32
Wapń (mg)	944
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	288
Foliany (µg)	517

Dekada 2

Dzień 6

I ŚNIADANIE

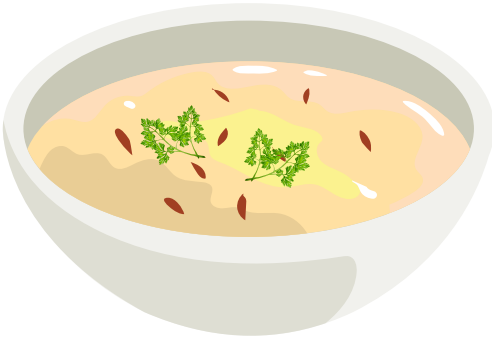
- **Płatki żytnie z jabłkiem i gruszką:** *mleko 1,5% tłuszczu (300 ml – kubek), płatki żytnie (70 g – 7 łyżek, suchych), jabłko (100 g – mała szt.), gruszka (50 g – 1/2 małej szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*

→ Płatki żytnie z jabłkiem i gruszką:

Płatki ugotować na mleku. Można dodać do mleka odrobinę wody. Jabłko i gruszkę umyć, osuszyć, obrać i pokroić w kostkę. Ugotowane płatki przelać do miseczki, dodać owoce i wymieszać.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem żółtym i ogórkiem kiszonym:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser żółty (15 g – plaster), sałata (10 g – liść), ogórek kiszony (50 g – mała szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Krem z białych warzyw: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (50 g – 1/2 szklanki), kalafior (50 g – różyczka), seler korzeniowy (25 g – plaster), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), pestki słonecznika (10 g – łyżka), posiekana natka pietruszki (2 g – szczypta), liść laurowe, ziele angielskie.*

- **II danie**

Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony: *mięso mielone z podudzia indyka bez skóry (70 g – 1/2 kubka), pomidor (150 g – średnia szt.), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), seler naciowy (25 g – plaster), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), koncentrat pomidorowy (5 g – płaska łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie, makaron gryczany (60 g – ok. 6 łyżek, suchego), ogórek kiszony (50 g – mała szt.)*

- **Owoc:** *jabłko (200 g – duża szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Krem z białych warzyw:

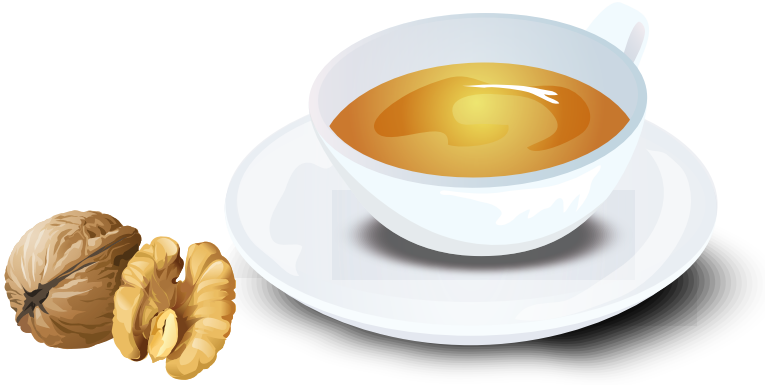
Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak, umyty kalafior oraz umyty i obrany seler. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Całość zblendować. Na talerzu do zupy dodać śmietanę, posypać pestkami słonecznika i natką pietruszki.

→ Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony:

Warzywa umyć, osuszyć, obrać i zmielić w maszynce. Mięso wymieszać z warzywami, podsmażyć na oleju, dodać listek laurowy i kilka ziarenek ziela angielskiego. Całość dusić aż warzywa i mięso będą gotowe. Wyjąć liść laurowy i ziele, dodać koncentrat pomidorowy i wymieszać. Makaron gryczany ugotować. Połączyć wszystkie składniki i podawać na ciepło z ogórkiem kiszonym.

PODWIECZOREK

- **Kiwi** *(100 g – 1 szt.).*
- **Orzechy włoskie** *(30 g – garść).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 2

Dzień 6

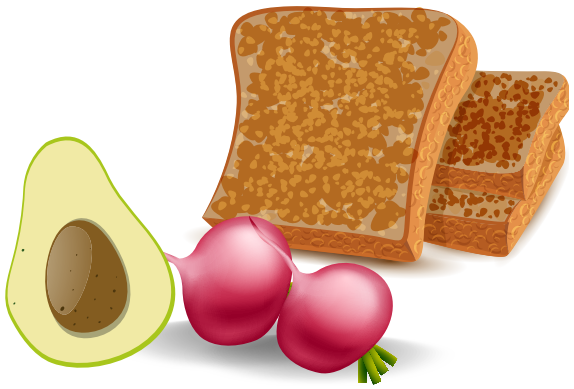
KOLACJA

- **Kanapka z awokado i rzodkiewką:** *chleb żytni pełnoziarnisty (70 g – 2 kromki), awokado (70 g – 1/2 szt.), rzodkiewki (100 g – 10 szt.), szczypiorek (10 g – łyżka).*

→ Kanapka z awokado i rzodkiewką:

Awokado umyć, osuszyć, obrać, usunąć pestkę, pokroić w plasterki i ułożyć na pieczywie. Rzodkiewki umyć, osuszyć, pozbawić niejadalnych części i pokroić na ćwiartki. Szczypiorek umyć, osuszyć i posypać awokado. Rzodkiewki zjadać jako dodatek do kanapek.

- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1790
Białko (g)	63
Białko (% energii)	14
Tłuszcz (g)	60
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	292
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	44
Cukier (g)	22
Wapń (mg)	756
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	177
Foliany (µg)	373

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 2

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Koktajl mleczny z kaszą jaglaną, truskawkami i borówkami:** *mleko 1,5% tłuszczu (300 ml – kubek), kasza jaglana (60 g – 6 łyżek, suchej), truskawki mrożone (60 g – 1/2 szklanki), borówki mrożone (60 g – ½ szklanki), orzechy pistacjowe (10 g – łyżka).*

→ Koktajl mleczny z kaszą jaglaną, truskawkami i borówkami:

Kaszę jaglaną ugotować na wodzie zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Ostudzoną kaszę, mrożone truskawki i borówki, mleko i pistacje zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą z indyka:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica z indyka (20 g – 2 plasterki).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Warzywna z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w małe słupki (100 g – 1 szklanka); kalafior (50 g – różyczka), fasolka szparagowa (50 g – 1/2 szklanki), makaron gryczany (30 g – 3 łyżki, suchego), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

→ Warzywna z makaronem:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umytego kalafiora i umytą i oczyszczoną fasolkę. Gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Zabielić zupę śmietaną. Podawać z ugotowanym makaronem.

- **II danie**

Ryż z warzywami i mięsem drobiowym: *ryż brązowy (60 g – 6 łyżek, suchego), pierś z kurczaka (60 g – 1/2 małej piersi), cukinia (50 – 5 plastrów), bakłażan (50 g – 2 plastry), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), curry (5 g – łyżeczka).*

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *banan (170 g – duża szt.).*

→ Ryż z warzywami i mięsem drobiowym:

Warzywa umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć, a następnie dusić na patelni na łyżeczce oleju. Pierś drobiową pokroić w kostkę, posypać curry, dodać łyżeczkę oleju i wymieszać. Podsmażyć, dodać do podduszonych warzyw i wymieszać. Podawać z ugotowanym na sypko ryżem.



PODWIECZOREK

- **Serek ziarnisty z miodem, wafel ryżowy:** *serek ziarnisty naturalny (100 g – 4 łyżki), miód (10 g – łyżeczka), wafel ryżowy (10 g – cienka szt.).*

→ Serek ziarnisty z miodem, wafel ryżowy:

Serek przełożyć do miseczki i wymieszać z miodem. Podawać z waflem ryżowym.

- **Napój:** *herbata bez cukru.*

Dekada 2

Dzień 7

KOLACJA

- **Kanapka z makrelą wędzoną i ogórkiem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), makrela wędzona (70 g – porcja wielkości 1/2 dłoni), ogórek (100 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1805
Białko (g)	80
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	48
Tłuszcz (% energii)	24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	293
Węglowodany (% energii)	58
Błonnik (g)	33
Cukier (g)	21
Wapń (mg)	671
Żelazo (mg)	12
Witamina C (mg)	225
Foliany (µg)	380

Dekada 2

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Koktajl z płatkami owsianymi i bananem:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (300 g – kubek), płatki owsiane (60 g – 6 łyżek, suchych), banan (120 g – mała szt.), pestki słonecznika (10 g – łyżka), cynamon (szczypta.).*

→ Koktajl z płatkami owsianymi i bananem:

Banana umyć i obrać ze skórki. Umyty i obrany banan, płatki owsiane, jogurt, pestki słonecznika i cynamon zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem kozim i pomidorem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser kozi miękki (30 g – 2 plastry), rukola (10 g – garść).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem brokułowy: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (50 g – 1/2 szklanki), brokuł (100 g – duża różyczka), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym, ogórek kiszony: *kasza jaglana (60 g – 6 łyżek, suchej), pierś z kurczaka (60 g – 1/2 piersi), papryka czerwona (30 g – 3 łyżki, pokrojonej w kostkę), papryka żółta (30 g – 3 łyżki, pokrojonej w kostkę), kalafior (30 g – mała różyczka), cukinia (30 g – 3 plastry), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pestki słonecznika (10 g – łyżka), ogórek kiszony (100 g – 2 małe szt).*

- **Owoc:** *mandarynki (200 g – 2 średnie szt).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Krem brokułowy:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyty brokuł i gotować do miękkości. Dodać śmietanę i całość zblendować.

→ Kaszotto z kaszy jaglanej:

Warzywa umyć, osuszyć, pozbawić niejadalnych części, pokroić w kostkę i dusić na oleju rzepakowym do miękkości. Kaszę ugotować na sypko, dodać pestki słonecznika i wymieszać z warzywami. Podawać z plasterkami ogórka kiszonego.

PODWIECZOREK

- **Grejpfrut** (*230 g – średnia szt).*



KOLACJA

- **Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem:** *bułka grahamka (80 g – średnia szt.), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka z indyka (30 g – 2 plasterki), ogórek (100 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *herbatka z czarnej porzeczki bez cukru.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1795
Białko (g)	79
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	51
Tłuszcz (% energii)	25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	289
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	37
Cukier (g)	38
Wapń (mg)	912
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	358
Foliany (µg)	527

Dekada 2

Dzień 9

I ŚNIADANIE

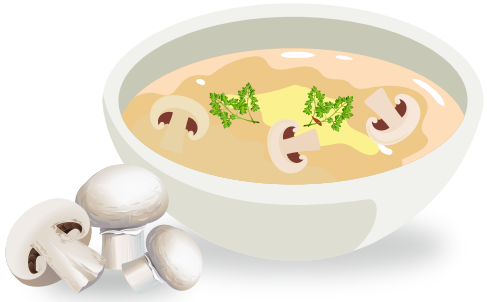
- **Kasza manna na mleku z tartym jabłkiem:** *kasza manna (60 gram – 6 łyżek, suchej), mleko 1,5% tłuszczu (300 ml – kubek), jabłko (150 g – średnia szt.), masło (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Kasza manna na mleku z tartym jabłkiem:

Kaszę ugotować na mleku. Jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Kaszę wymieszać z jabłkiem i masłem. Podawać na ciepło.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka), polędwica sopocka (20 g – 2 plasterki), sałata (10 g – liść), ogórek kiszony (50 g – mała szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Pieczarkowa z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), pieczarki (50 g – 2-3 szt.), makaron gryczany (40 g – 4 łyżki, suchego), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 2 łyżki), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pieczony filet z dorsza, ziemniaki opiekane, surówka z jabłka i marchewki: *filet z dorsza (90 g – porcja wielkości średniej dłoni), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), koperek (5 g – łyżeczka), ziemniaki opiekane (200 g – 4 małe szt.), marchew (100 g – 2 średnie szt.) jabłko (50 g – 1/2 małej szt.) jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), posiekane orzechy włoskie (20 g – 2 łyżki), suszony tymianek.*

- **Owoc:** *winogrona (100 g – duża garść).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Zupa pieczarkowa zmakaronem:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i włoszczyznę. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyte i pokrojone w plasterki pieczarki i gotować jeszcze kilka minut. Zabielić śmietaną i podawać z ugotowanym makaronem.

→ Pieczony filet z dorsza:

Rybę skropić łyżeczką oleju, posypać koperkiem, doprawić szczyptą soli i pieprzu i upiec w folii w piekarniku.

→ Ziemniaki opiekane:

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić na ćwiartki i obgotować. Obgotowane ziemniaki skropić łyżeczką oleju, posypać tymiankiem i upiec w piekarniku, aż będą miękkie i lekko złociste.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

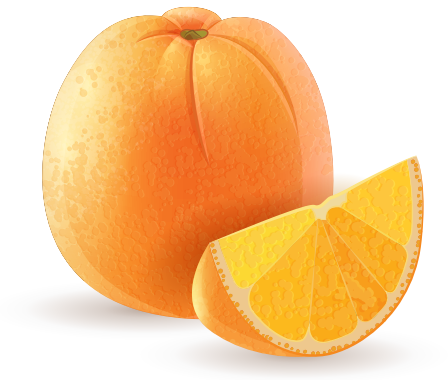
Marchew i jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Połączyć w jogurtem, orzechami i wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Pomarańcza** (*360 g – duża szt.).*

KOLACJA

- **Kanapka z serem białym i miodem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser biały chudy (80 g – 4 plasterki), miód (10 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1793
Białko (g)	78
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	45
Tłuszcz (% energii)	22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	303
Węglowodany (% energii)	60
Błonnik (g)	37
Cukier (g)	25
Wapń (mg)	759
Żelazo (mg)	10
Witamina C (mg)	199
Foliany (µg)	350

Dekada 2

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Kasza jęczmienna z winogronami:** *mleko 1,5% tłuszczu (300 ml – kubek), kasza jęczmienna pęczak (60 g – 6 łyżek, suchej), winogrona (80 g – mała kiść), orzechy włoskie (10 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z mozzarellą i papryką:** *chleb graham (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka), ser mozzarella (30 g – 2 plasterki), rukola (10 g – garść).*
- **Warzywa:** *papryka czerwona (100 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Cebulowa z zacierkami i ziemniakami: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), ziemniaki (75 g – średnia szt.), zacierka (40 g – 4 łyżki, suchej), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Jajko sadzone z kaszą gryczaną, mizeria: *jajko (100 g – 2 małe szt.), olej rzepakowy (3 g – niepełna łyżeczka), szczypiorek (kilka gałązek), kasza gryczana (60 g – 6 łyżek, suchej), ogórek (100 g – 2 małe szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (30 g – 1,5 łyżki).*

Podawać z ugotowaną na sypko kaszą.

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *banan (170g – duża szt.).*

PODWIECZOREK

- **Ananas świeży** (*150 g – 3 plastry).*

KOLACJA

- **Kanapka z sałatką z makreli wędzonej i warzyw:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), majonez (10 g – łyżeczka), makrela wędzona rozdrobniona (40 g – 2 łyżki), ogórek (100 g – 2 małe szt.), szczypiorek (5 g – łyżka), sałata (20 g – 2 liście).*

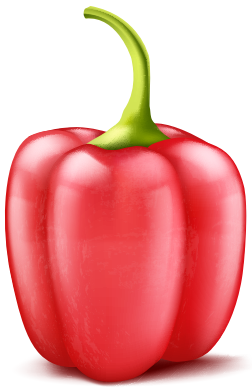
→ Kanapka z sałatką z makreli wędzonej i warzyw:

Szczypiorek umyć, osuszyć i posiekać. Ogórki umyć, osuszyć, obrać i pokroić w kostkę. Szczypiorek, ogórek i rozdrobnioną makrelę połączyć z majonezem i wymieszać. Liście sałaty umyć, osuszyć i ułożyć na pieczywie. Sałatkę z makrelą ułożyć na listkach sałaty.

- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

→ Kasza jęczmienna z winogronami:

Kaszę jęczmienną ugotować do miękkości na mleku. Winogrona umyć, osuszyć i pokroić na połówki. Orzechy posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.



→ Cebulowa z zacierkami i ziemniakami:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i włoszczyznę. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać zacierki i całość gotować aż zacierki będą miękkie. Umytą, osuszoną i obraną cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Zrumienioną cebulę połączyć z zupą.

→ Jajko sadzone:

Jajka usmażyć na oleju rzepakowym. Szczypiorek posiekać i posypać jajka.

→ Mizeria:

Ogórki umyć, osuszyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Połączyć z jogurtem, doprawić szczyptą soli i wymieszać.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1802
Białko (g)	70
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	59
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	277
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	31
Cukier (g)	31
Wapń (mg)	910
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	201
Foliany (µg)	384

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Średnia zawartość składnika
Energia (kcal)	1798
Białko (g)	74
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	55
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7,6
Węglowodany (g)	290
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	40
Cukier (g)	26
Wapń (mg)	778
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	265
Foliany (µg)	486
Sól (g)	5

DEKADA 3

10 całodziennych jadłospisów dla dzieci w wieku 7-9 lat
sezon wiosna-lato

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Domowe musli z mlekiem:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), mieszanka płatków pszennych, żytnich i owsianych (w sumie 30 g – ok. 3 łyżki, suchych), rodzynki (20 g – pełna łyżka), cynamon (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb graham (30 g – 1 kromka średniej wielkości), margaryna miękka (5 g – 1 łyżeczka), ser biały półtłusty (20 g – cienki plaster), rzodkiewki (20 g – ok. 3 małe szt.).*
- **Napój:** *herbatka z owoców dzikiej róży z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Domowe musli z mlekiem:

Wymieszać płatki pszenne, żytnie i owsiane, wsypać do wrzącego mleka i gotować aż będą miękkie. Do gotowych płatków dodać wypłukane rodzynki i posypać cynamonem.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb mieszany, z soją (60 g – 2 małe kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), kiełbasa szynkowa wołowa (20 g – 3 plastry), sałata masłowa (10 g – 2 liście).*
- **Jogurt naturalny 2% tłuszczu** *(150 g – mały kubeczek).*
- **Owoce i warzywa:** *gruszka (150 g – 1 średnia szt.), seler naciowy (50 g – 1 łodyga).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Pieczarkowa z brązowym ryżem: *włoszczyzna (65 g – ok. 1/4 każdego warzywa: średniej marchwi, selera, pietruszki i pora), pieczarki pokrojone w plastry (30 g – 1/2 szklanki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), ryż brązowy (30 g – 3 łyżki, suchego), tymianek (szczypta), posiekany koperek.*

- **II danie**

Duszone mięso z udźca indyka, ziemniaki z natką pietruszki, surówka z kapusty białej i jabłka z suszonymi morelami, kalafior gotowany: *mięso z udźca indyka, bez skóry (70 g – 1/2 średniego filetu), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ziele angielskie (2 ziarenka), ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), natka pietruszki (2 g – 1 łyżeczka), kapusta biała (50 g – 2 średnie liście), jabłko (50 g – 1 mała szt.), orzechy włoskie (5 g – 1 szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), suszone morele (5 g – 1/2 szt.), kalafior (100 g – 1 duża różyczka).*

- **Napój:** *kompot z porzeczek czerwonych (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Pieczarkowa z brązowym ryżem:

Ryż ugotować bez dodatku soli. Pokrojone w dowolny sposób warzywa i pieczarki zalać wrzącą wodą i gotować aż warzywa będą miękkie. Doprawić tymiankiem i szczyptą soli. Posypać posiekanym koperkiem.

→ Duszone mięso z udźca indyka:

W garnku z grubym dnem rozgrzać olej i dodać mięso pokrojone w kostkę lub paski doprawione szczyptą soli i pieprzu, lekko podsmażyć mieszając. Następnie podlać wodą, dodać ziele angielskie i dusić, co jakiś czas mieszając, w razie potrzeby dodać jeszcze wody. Dusić aż mięso będzie miękkie.

→ Surówka z kapusty białej i jabłka z suszonymi morelami:

Kapustę poszatkować, jabłko zetrzeć na grubej tarce, orzechy posiekać, suszone morele pokroić w paski. Wszystkie składniki włożyć do salaterki, skropić olejem i dobrze wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 3

Dzień 1

PODWIECZOREK

- **Koktajl kefirowo–truskawkowy:** *kefir 2% tłuszczu (150 ml – 3/4 szklanki), truskawki (80 g – 1 duża garść).*

KOLACJA

- **Kanapka:** *chleb żytni pełnoziarnisty (35 g – 1 kromka średniej wielkości), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), szynka z indyka (15 g – plasterek).*
- **Surówka 4 kolory:** *papryka żółta, pomarańczowa, czerwona (w sumie 150 g – po 1/3 szt. każdej z papryk), pomidor czerwony (50 g – 1 mała szt.), sałata roszponka (20 g – 1 garść), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), oregano (szczypta).*
- **Napój:** *sok jabłkowy jednodniowy (250 ml – pełna szklanka).*

→ Surówka 4 kolory:

Do miski włożyć pokrojone w drobną kostkę papryki i pokrojonego w grubą kostkę pomidora, dodać sałatę, posypać oregano, całość skropić olejem i wymieszać.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1789
Białko (g)	71
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	57
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	281
Węglowodany (% energii)	59
Błonnik (g)	36
Cukier (g)	34
Wapń (mg)	1008
Żelazo (mg)	12
Witamina C (mg)	385
Foliany (µg)	470

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

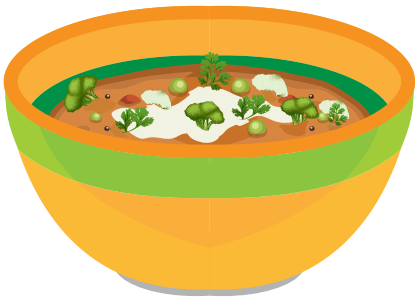
Dzień 2

I ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane z mlekiem i domową mieszanką bakalii:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), płatki owsiane (30 g – ok. 3 łyżki płatków, suchych), mieszanka bakalii: suszone żurawina, figi i jabłka (w sumie 20 g – garść średniej wielkości), cukier waniliowy (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb sitkowy z ziarnami (30 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), ser żółty (20 g – 1 plasterek), ogórek (20 g – 4 plasterki), posiekany koperek do posypania.*
- **Napój:** *herbatka żurawinowa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Płatki owsiane z mlekiem i domową mieszanką bakalii:

Płatki owsiane, wsypać do wrzącego mleka i gotować aż będą miękkie, do gotowych płatków dodać wypłukaną mieszankę bakalii, dodać cukier waniliowy.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb wiejski (60 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka kanapkowa (20 g – 2 plasterki), cykoria (20 g – 2 listki).*
- **Owoce i warzywa:** *brzoskwinia (150 g – 2 nieduże szt.), rzodkiewki (50 g – 3-4 szt.).*
- **Napój:** *kefir 2% tłuszczu (150 ml – 3/4 szklanki).*

OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowa: *włoszczyzna (100 g – 1 szklanka warzyw pokrojonych w paski), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), natka pietruszki (2 g – łyżeczka), śmietana jogurtowa (20 g – łyżka).*

- **II danie**

Pieczeń z szynki wieprzowej, kasza gryczana, marchewka z groszkiem, surówka z cykorii: *szynka wieprzowa, chuda (80 g – plaster), cebula (10 g – łyżeczka), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), majeranek (szczypta), marchewka (75 g – 1 większa szt.), groszek zielony (15 g – 1 czubata łyżka), kasza gryczana (50 g – 3 czubate łyżki ugotowanej), cykoria (50 g – 1 mała szt.), jabłko (50 g – 1 średnia szt.), rodzynki (5 g – ok. łyżeczki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Jarzynowa:

Do garnka włożyć włoszczyznę i zalać wrzącą wodą, gotować około 10 minut. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i gałązkę natki pietruszki. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Na talerzu dodać śmietanę jogurtową.

→ Pieczeń z szynki wieprzowej:

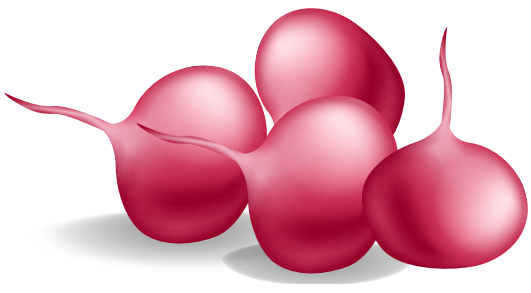
Mięso natrzeć majerankiem i olejem, ułożyć na nim pokrojoną w dowolny sposób cebulę, zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku aż mięso będzie miękkie.

→ Surówka z cykorii:

Do salaterki włożyć umytą i pokrojoną w talarki cykorię, pokrojone w kostkę jabłko, dodać wypłukane rodzynki, skropić olejem i wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Maślanka z jagodami:** *maślanka 0,5% tłuszczu (150 ml – 3/4 szklanki), świeże jagody (80 g – 1,5 garści).*





Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 2

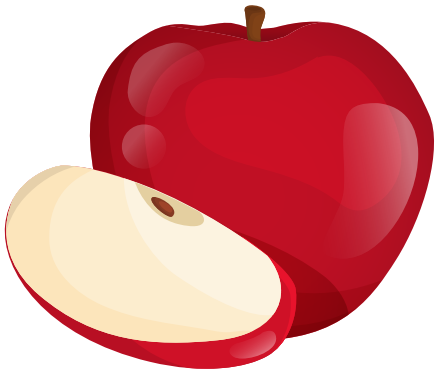
KOLACJA

- **Kanapka:** *chleb wiejski (35 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), ser biały półtłusty (20 g – plaster), dżem niskosłodzony (5 g – łyżeczka).*
- **Surówka żółta:** *kukurydza konserwowa (30 g – 2 łyżki), cykoria (50 g – 1 mała szt.), pomidor żółty (50 g – 1 mała szt.), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), kolendra świeża (wedle uznania).*

→ Surówka żółta:

Do salaterki włożyć odsączoną kukurydzę, umytą i pokrojoną w piórka cykorię, umyty i pokrojony w plasterki pomidor, posypać posiekaną kolendrą, skropić olejem, wymieszać.

- **Owoc:** *jabłko (150 g – 1 średnia szt.).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1830
Białko (g)	77
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	61
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	274
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	34
Cukier (g)	35
Wapń (mg)	1054
Żelazo (mg)	12
Witamina C (mg)	98
Foliany (µg)	332

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 3

I ŚNIADANIE

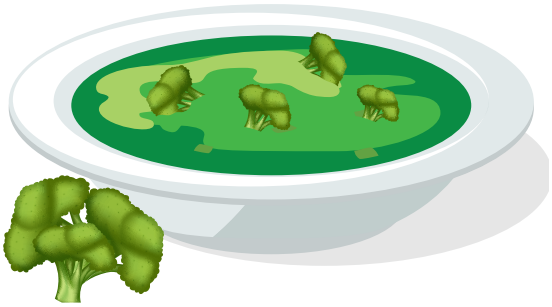
- **Omlet z truskawkami:** *jajko (60 g – 1 duża szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), truskawki (200 g – 1,5 szklanki).*
- **Kanapka:** *chleb graham (35 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), pieczeń wołowa (15 g – 1 cienki plaster), ogórek (50 g – 5 grubych plasterków), sałata (20 g – 2 liście).*
- **Napój:** *kefir 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka) i herbata z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

➝ Omlet z truskawkami:

Na patelni rozgrzać olej, wlać uprzednio umyte i roztrzepane trzepaczką jajko, usmażyć omlet, przełożyć na talerz i posypać pokrojonymi na małe cząstki umytymi truskawkami.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb graham (60 g – 2 kromki), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), ser żółty (20 g – 1 plaster), pomidor (30 g – ok. 1/2 małej szt.).*
- **Warzywa:** *marchewka pokrojona w słupki (100 g – 2 średnie szt.).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*



OBIAD

- **Zupa**

Brokułowa: *włoszczyzna (75 g – 3/4 szklanki warzyw pokrojonych w paski), brokuły (65 g – 1 duża różyczka), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), śmietana 9% tłuszczu (10 g – ½ łyżki), koperek (2 g – łyżeczka).*

- **II danie**

Ryba duszona z papryką, kasza jęczmienna perłowa, surówka z kapusty pekińskiej: *morszczuk, filet (80 g – 1 szt.), papryka (30 g – 1/4 niedużej szt.), posiekana cebula (30 g – 3 łyżeczki), listek laurowy, koncentrat pomidorowy (15 g – łyżeczka), olej rzepakowy (8 g – 1,5 łyżeczki), kasza jęczmienna perłowa (50 g – 3–4 łyżki), kapusta pekińska (60 g – 1 duży liść), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (30 g – 1/3 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), mięta (szczypta).*

- **Napój:** *kompot z czereśni (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

➝ Brokułowa:

Do garnka włożyć włoszczyznę, rozdzielone na różyczki brokuły, zalać wrzącą wodą i gotować około 10 minut. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz gałązkę koperku. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Na talerzu po przestygnięciu zupy dodać śmietanę.

➝ Ryba duszona z papryką:

W garnku z grubym dnem rozgrzać olej, podsmażyć na nim lekko filet z ryby. Dodać umytą i pokrojoną w paski paprykę oraz posiekaną cebulę, następnie podlać wodą. Dodać listek laurowy i dusić do miękkości, co jakiś czas mieszając. W razie potrzeby dolać wody. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy.

➝ Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka:

Kapustę poszatkować, marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki włożyć do salaterki, skropić olejem, posypać miętą i dobrze wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Koktajl z mleka zsiadłego i borówek amerykańskich:** *mleko zsiadłe 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), borówki amerykańskie (80 g – 1/2 szklanki).*
- **Chleb chrupki** *(40 g – 4 kromki).*

KOLACJA

- **Kanapka:** *chleb żytni pełnoziarnisty (50 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), pieczeń wołowa (20 g – 2 plasterki).*
- **Surówka:** *papryka żółta (30 g – 1/3 małej szt.), pomidor czerwony (50 g – 1 mała szt.), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), bazylia (szczypta).*
- **Owoc:** *jabłko (200 g – 1 duża szt.).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

➝ Surówka:

Do salaterki włożyć umytą i pokrojoną w paski paprykę, umyty i pokrojony w plasterki pomidor, posypać bazylią, skropić olejem, wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1782
Białko (g)	78
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	61
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	265
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	37
Cukier (g)	38
Wapń (mg)	1022
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	358
Foliany (µg)	491

Dekada 3

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Kasza jaglana na mleku z daktylami:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), kasza jaglana (30 g – 1 łyżka, suchej), daktyle suszone (20 g – 1 szt.), goździki (3 szt.).*
- **Kanapka:** *chleb żytni z sojąi słonecznikiem (30 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), serek homogenizowany (40 g – 2 łyżki), posiekana cebula dymka (30 g – 2 łyżeczki).*
- **Napój:** *herbatka malinowa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb pszenno–żytni (50 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (20 g – 2 plasterki), papryka (30 g – 1/4 małej szt.)*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (50 g – 2-3 szt.)*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Botwinka: *boćwina (100 g – 1/2 małego pęczka), ziemniaki (80 g – 1 średnia szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (10 g – 1/2 łyżki), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), gałązka selera.*

- **II danie**

Potrawka z mięsa z piersi kurczaka, makaron pełnoziarnisty, surówka z cukinii: *mięso z piersi kurczaka, bez skóry (60 g – 1 mały filet), włoszczyzna (50 g – 1/2 szklanki warzyw pokrojonych w paski), soczewica zielona (10 g – płaska łyżka), cebula, np. szalotka (15 g – 1 mała szt.), papryka pomarańczowa (25 g – 1/4 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie, makaron pełnoziarnisty (50 g – 1/2 szklanki, ugotowany), cukinia (100 g – 1/3 małej szt.), jabłko (40 g – 1/4 dużej szt.), jogurt naturalny (15 g – płaska łyżka).*

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Czereśnie** *(200 g – 2 garści).*
- **Kefir** *2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka).*
- **Bułka chałka** *(30 g – 1 kromka).*

KOLACJA

- **Ryż brązowy z groszkiem zielonym i duszoną polędwiczką wieprzową:** *ryż brązowy (30 g – 1 duża łyżka, suchego), groszek konserwowy (30 g – 2 łyżki), duszona polędwiczka wieprzowa (30 g – 1 plaster), szczypiorek (5 g – łyżeczka), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *herbata z melisy z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Kasza jaglana na mleku z daktylami:

W garnku zagotować mleko, wsypać kaszę i włożyć goździki. Gdy kasza będzie miękka, dodać wypłukane i pokrojone w kostkę daktyle. Wyjąć goździki.



→ Botwinka:

Do garnka włożyć umytą, cienko pokrojoną botwinkę i zalać wrzącą wodą, gotować około 10 minut, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, olej i gałązkę selera. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Na talerzu po przestygnięciu zupy dodać śmietanę jogurtową.

Potrawka z mięsa z piersi kurczaka:

W garnku z grubym dnem rozgrzać olej i dodać mięso pokrojone w kostkę lub paski, lekko podsmażyć mieszając. Następnie podlać wodą, dodać włoszczyznę, pokrojone drobno cebulę i paprykę oraz soczewicę. Dodać przyprawy. Całość dusić do miękkości, co jakiś czas mieszając. W razie potrzeby dolać wody.

Surówka z cukinii:

Obraną cukinię i jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach, włożyć do salaterki, wymieszać i polać jogurtem. Ponownie wymieszać.



→ Ryż brązowy z groszkiem zielonym i duszoną polędwiczką wieprzową:

Do gorącego ugotowanego na sypko ryżu dodać pokrojoną w kostkę uduszoną uprzednio polędwiczkę wieprzową, posiekany szczypiorek, odsączony groszek zielony oraz olej i wymieszać. Podawać na ciepło.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1825
Białko (g)	78
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	59
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	271
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	29
Cukier (g)	26
Wapń (mg)	965
Żelazo (mg)	12
Witamina C (mg)	200
Foliany (µg)	340

Dekada 3

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Kasza manna na mleku z morelami:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), kasza manna (30 g – 1,5 łyżki, suchej), morele (130 g – 3 szt.).*
- **Kanapka:** *bułka grahamka (35 g – 1/2 szt.), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), domowa pieczeń rzymska (20 g – 1 plaster), cykoria (10 g – 1 liść), rzodkiewki (15 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Kasza manna na mleku z morelami:

W garnku zagotować mleko, wsypać kaszę i ugotować. Do ugotowanej i przestudzonej kaszy dodać umyte i pokrojone w paski morele.

II ŚNIADANIE

- **Pieczywo chrupkie z pastą z białego sera:** *ser biały (40 g – 2 plastry średniej grubości), jogurt (15 g – płaska łyżka), szczypiorek (5 g – łyżeczka), chleb chrupki (30 g – 3 kromki), margaryna (5 g – płaska łyżeczka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Pasta z sera białego ze szczypiorkiem:

Ser biały rozgnieść widelcem, dodać jogurt oraz posiekany szczypiorek. Dokładnie wymieszać.

OBIAD

- **Zupa**

Z wiosennej włoszczyzny z kaszą bulgur: *włoszczyzna (65 g – 2/3 szklanki warzyw pokrojonych w paski), kasza bulgur (15 g – łyżka, suchej), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), estragon (szczypta), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka).*

→ Zupa z wiosennej włoszczyzny z kaszą bulgur:

Do garnka włożyć włoszczyznę, zalać wrzącą wodą i gotować około 10 minut. Dodać obrane i pokrojone ziemniaki oraz kaszę bulgur. Gotować do czasu aż kasza i warzywa będą miękkie. Pod koniec gotowania doprawić estragonem Na talerzu po przestygnięciu zupy dodać śmietanę jogurtową.

- **II danie**

Gulasz z mięsa z indyka bez skóry, ziemniaki z koperkiem, sałata z jogurtem naturalnym: *mięso z udźca indyka bez skóry (90 g – nieduży filet), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), posiekana cebula (15 g – 3 łyżeczki), gałązka rozmarynu, ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), koperek (4 g – łyżeczka), sałata (40 g – 3 duże liście), jogurt naturalny (30 g – 1,5 łyżki), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka).*

→ Gulasz z mięsa indyka bez skóry:

W garnku z grubym dnem rozgrzać olej i dodać mięso pokrojone w kostkę, lekko podsmażyć mieszając. Następnie podlać wodą, dodać pokrojoną cebulę, gałązkę rozmarynu i dusić, co jakiś czas mieszając i w razie potrzeby dolewając wody. Dusić aż mięso będzie miękkie.

→ Surówka z sałaty:

Umytą i osuszoną sałatę porwać na mniejsze kawałki. Czosnek wycisnąć przez praskę i wymieszać z jogurtem. Sałatę polać sosem jogurtowo-czosnkowym.

- **Napój:** *kompot z truskawek (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *gruszka (150 g – 1 średnia szt.).*

PODWIECZOREK

- **Chleb chrupki** *(30 g – 3 kromki)*
- **Sałatka z kapusty pekińskiej:** *kapusta pekińska (100 g – 2 duże liście), jogurt 2% tłuszczu (20 g – łyżka), kukurydza konserwowa (10 g – łyżka), jabłko (50 g – 1 mała szt.), posiekane migdały (10 g –2 łyżki), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka).*

→ Sałatka z kapusty pekińskiej:

Do salaterki włożyć umytą i poszatkowaną kapustę, starte na tarce o dużych oczkach jabłko, posiekane migdały i odsączoną kukurydzę, skropić olejem. Dodać jogurt i wymieszać.

- **Napój:** *woda mineralna.*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 5

KOLACJA

- **Ryż brązowy z warzywami i rybą z grilla:** *ugotowany ryż brązowy (30 g – 2 łyżki), papryka czerwona (30 g – 1/4 małej szt.), pomidor pomarańczowy (60 g – 1/2 średniej szt.), filet z pstrąga grillowany (60 g – 1 filet wielkości dłoni), posiekana cebula dymka (20 g – 4 łyżeczki), koperek (4 g – 1 łyżeczka), olej rzepakowy (10 g – łyżka).*

→ Ryż brązowy z warzywami i rybą z grilla:

Do ostudzonego ugotowanego na sypko ryżu dodać rozdrobioną zgrillowaną uprzednio rybę (dokładnie usunąć ości), pokrojone w kostkę paprykę i pomidory, cebulę dymkę oraz posiekany koperek. Skropić olejem i wymieszać. Podawać na zimno lub ciepło.

- **Jogurt naturalny** *2% tłuszczu (200 ml – szklanka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1828
Białko (g)	85
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	61
Tłuszcz (% energii)	25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	260
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	29
Cukier (g)	24
Wapń (mg)	1010
Żelazo (mg)	11
Witamina C (mg)	176
Foliany (µg)	457

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 6

I ŚNIADANIE

- **Grzanki:** *chleb tostowy (35 g – 1,5 kromki), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), ser żółty (20 g – 1 plaster), pomidor (60 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *kakao sypkie (5 g – łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – płaska łyżeczka).*



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą z jajka i rzodkiewek:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), jajko ugotowane na twardo (60 g – 1 duża szt.), koncentrat pomidorowy (5 g – łyżeczka), rzodkiewki (30 g – 2–3 szt.), szczypiorek (wedle uznania).*
- **Warzywa:** *marchewka, pokrojona w słupki (100 g – 2 średnie szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Pasta z jajka i rzodkiewek:

Do ugotowanego na twardo i posiekanego jajka dodać posiekane rzodkiewki i posiekany szczypiorek oraz koncentrat pomidorowy. Wymieszać.

OBIAD

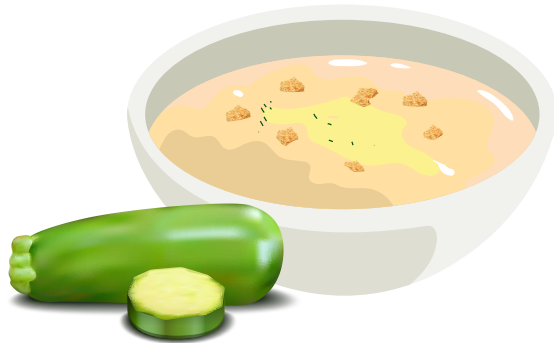
- **Zupa**

Krem z cukinii z grzankami: *włoszczyzna (65 g – 2/3 szklanki warzyw pokrojonych w paski), cukinia (40 g – 1/3 szt.), lubczyk (szczypta), chleb żytni pełnoziarnisty (30 g – kromka), śmietana 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżki), koperek (4 g – łyżeczka).*

- **II danie**

Klopsiki z mielonego mięsa z kurczaka w sosie koperkowym, ziemniaki z natką pietruszki, surówka z pomidorów: *mięso z udek kurczaka, bez skóry (60 g – 1 małe udko), jajo (25 g – 1/2 szt.), mąka pszenna (5 g – łyżeczka), bułka tarta (5 g – łyżeczka), posiekana cebula (10 g – 2 łyżeczki), koperek (wedle uznania), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ugotowane ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), natka pietruszki (wedle uznania), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), posiekana cebula (2 g – 1/2 łyżeczki,), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*

- **Napój:** *kompot z porzeczek czerwonych (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*
- **Owoce:** *agrest (150 g – 3 garści).*



→ Krem z cukinii z grzankami:

Do garnka włożyć pokrojoną włoszczyznę, lubczyk i zalać wrzącą wodą, gotować około 10 minut. Dodać pokrojoną w grubą kostkę cukinię i gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Po przestygnięciu zupę zmiksować. Pieczywo opiec w opiekaczu lub piekarniku i pokroić w kostkę. Ponownie zupę podgrzać i na talerzu dodać śmietanę, posypać koperkiem i grzankami.

→ Klopsiki w sosie koperkowym:

Do zmielonego mięsa dodać jajko, posiekane cebulę i część koperku, szczyptę soli i dobrze wymieszać. Uformować klopsiki, każdy obtoczyć w mące i bułce tartej. W garnku z grubym dnem rozgrzać olej i podsmażyć na nim lekko klopsiki ze wszystkich stron, następnie podlać wodą, dodać pozostały koperek i dusić, w razie potrzeby dolewając wody.

→ Surówka z pomidorów:

Umyte pomidory pokroić w plasterki, posypać posiekaną drobno cebulą i skropić olejem.

PODWIECZOREK

- **Jogurt z truskawkami:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (150 ml – 3/4 szklanki), pokrojone na małe cząstki truskawki (150 g – 1 szklanka).*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 3

Dzień 6

KOLACJA

- **Kasza gryczana z pieczonym jabłkiem, serem białym, rodzynkami, orzechami laskowymi i jogurtem:** *ugotowana kasza gryczana (50 g – 3 łyżki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), jabłko (150 g – 1 średnia szt.), ser biały półtłusty (20 g – 1 plaster średniej grubości), cukier (5 g – płaska łyżeczka), rodzynki (15 g – 1 łyżka), posiekane orzechy laskowe (15 g – 1 łyżka), jogurt naturalny (50 g – 2 czubate łyżki).*

→ **Kasza gryczana z pieczonym jabłkiem, serem białym, rodzynkami, orzechami laskowymi i jogurtem:**

Do ugotowanej z margaryną kaszy dodać upieczone, rozdrobnione jabłko, ser biały, cukier, wypłukane rodzynki, posiekane orzechy. Całość delikatnie wymieszać i polać jogurtem.



- **Napój:** *herbata z hibiskusa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1774
Białko (g)	78
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	60
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	264
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	36
Cukier (g)	35
Wapń (mg)	1200
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	250
Foliany (µg)	438

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 3

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Kanapki:** *chleb sitkowy z ziarnami (80 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), kiełbasa szynkowa (40 g – 2 plastry), cykoria (20 g – 2 liście), pomidor (60 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *kawa zbożowa (3 g – łyżeczka), woda (100 ml – 1/2 szklanki), mleko (100 ml – 1/2 szklanki), cukier (5 g – płaska łyżeczka).*



II ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane błyskawiczne z rodzynkami:** *płatki owsiane błyskawiczne (30 g – 2 łyżki, suchych), jogurt 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), rodzynki (10 g – łyżka płaska).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 5 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z porzeczkami (10 g – kilka szt.) i agrestem (10 g – 2-3 szt.).*

➝ Płatki owsiane błyskawiczne z rodzynkami:

Do jogurtu dodać płatki owsiane i wypłukane rodzynki, dokładnie wymieszać. Poczekać aż płatki zmiękną.

OBIAD

- **Zupa**

Zupa ogórkowa: *włoszczyzna (75 g – 3/4 szklanki warzyw pokrojonych w paski), ogórki kiszone małosolne (30 g – 1/2 niedużej szt.), ziemniaki (50 g – 1 średnia szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), gałązka koperku.*

- **II danie**

Ryż brązowy ze szpinakiem i serkiem ziarnistym: *ugotowany ryż brązowy (50 g – 3 łyżki), szpinak (100 g – 4 garście świeżego), posiekana cebula dymka (15 g – 1,5 łyżeczki), koperek (4 g – łyżeczka), serek ziarnisty (70 g – 3,5 łyżki), olej rzepakowy (10 g – łyżka).*

- **Napój:** *sok marchwiowy (200 ml – 1 szklanka).*
- **Owoce:** *czereśnie (60 g – 1 garść).*

➝ Zupa ogórkowa:

Do garnka włożyć pokrojoną włoszczyznę, zalać wrzącą wodą, gotować około 10 minut. Dodać obrane i pokrojone ziemniaki, olej i gałązkę koperku. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Wtedy dodać starte na tarce o grubych oczkach ogórki kiszone i jeszcze chwilę gotować.

➝ Ryż brązowy ze szpinakiem i serkiem ziarnistym:

Do ugotowanego ryżu dodać szpinak uduszony na oleju z cebulą dymką. Na talerzu po przestudzeniu ryżu dodać serek i posypać koperkiem.

PODWIECZOREK

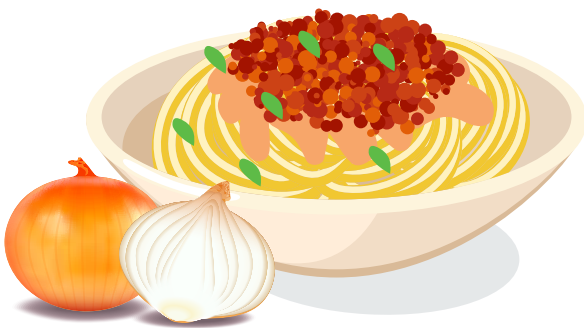
- **Budyń na mleku z morelami:** *budyń w proszku (20 g – 2 płaskie łyżki), mleko (150 ml – 3/4 szklanki), morele (100 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Makaron z sosem z soczewicy i kolorowych papryk z pestkami dyni:** *ugotowany makaron (40 g – ½ szklanki), soczewica (40 g – 3 łyżki, suchej), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), papryka czerwona (30 g – 1/4 małej szt.), papryka pomarańczowa (30 g – 1/4 małej szt.), posiekana cebula (20 g – czubata łyżka), pestki dyni (10 g – łyżka).*

➝ Makaron z sosem z soczewicy i kolorowych papryk z pestkami dyni:

Soczewicę wsypać do garnka zalać wrzącą wodą i gotować krótko aż będzie miękka. Na patelni rozgrzać olej, dodać pokrojone w paski papryki, posiekaną cebulę i podsmażyć. Dodać odcedzoną soczewicę, chwilę poddusić, wymieszać i całość wyłożyć na makaron. Posypać pestkami dyni.



- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1780
Białko (g)	75
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	57
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	274
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	33
Cukier (g)	38
Wapń (mg)	1020
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	242
Foliany (µg)	561

Dekada 3

Dzień 8

I ŚNIADANIE

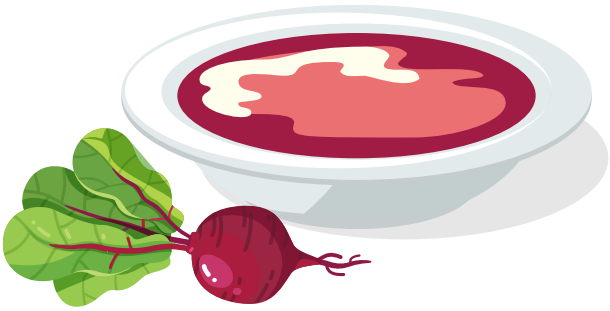
- **Domowa mieszanka płatków zbożowych błyskawicznych z zarodkami pszennymi, posiekanymi orzechami włoskimi i jogurtem:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), płatki pszenne, żytnie i jęczmienne (w sumie 30 g – 3 płaskie łyżki, suchych), zarodki pszenne (10 g – łyżka), orzechy włoskie (10 g – 2 szt.), listki melisy.*
- **Kanapka:** *chleb pumpernikiel (30 g – 1/2 kromki), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), szynka z indyka (20 g – plaster), sałata lodowa (15 g – liść duży).*
- **Napój:** *herbatka z aronii z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Domowa mieszanka płatków zbożowych błyskawicznych z zarodkami pszennymi, posiekanymi orzechami włoskimi i jogurtem:

Wymieszać płatki pszenne, żytnie i jęczmienne, wsypać do jogurtu, dodać zarodki pszenne i dobrze wymieszać. Poczekać aż płatki zmiękną. Dodać posiekane orzechy i udekorować listkami melisy.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka owsiana (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), pieczeń wołowa (20 g – plaster), sałata roszponka (30 g – garść), koncentrat pomidorowy (5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Warzywa:** *marchewka pokrojona w słupki (100 g – 2 średnie szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Barszcz z boćwinki i młodych buraczków: *włoszczyzna (65 g – 2/3 szklanki warzyw pokrojonych w paski), posiekana boćwinka (30 g – 2 łyżki), młode buraczki (45 g – 1/3 niedużej szt.), ziemniaki (50 g – 1 szt.), tymianek (szczypta), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 2 łyżki), szczypiorek (5 g – łyżeczka).*

→ Barszcz z boćwinki i młodych buraczków:

Do garnka włożyć pokrojoną włoszczyznę, umytą i cienko pokrojoną botwinkę, pokrojone w kostkę buraczki, posiekany szczypiorek i zalać wrzącą wodą. Gotować około 20 minut. Dodać umyte i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz tymianek. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Na talerzu dodać śmietanę jogurtową.

- **II danie**

Pierś kurczaka duszona z warzywami, kasza gryczana: *Pierś kurczaka (60 g – 1 mały filet), papryka pomarańczowa (50 g – 1/4 średniej szt.), papryka zielona (50 g – ¼ średniej szt.), kabaczek (50 g – 2 plastry dużej szt.), marchew (50 g – 1 średnia szt.), posiekana cebula (20 g – czubata łyżka), czosnek (10 g – 2 ząbki), gałązka rozmarynu, olej rzepakowy (10 g – łyżka), ugotowana kasza gryczana (50 g – 3 łyżki).*

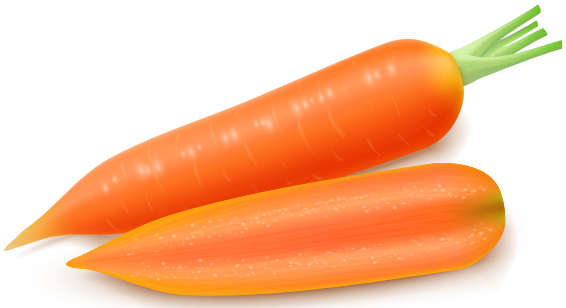
→ Pierś kurczaka duszona z warzywami:

W garnku z grubym dnem rozgrzać olej i dodać mięso pokrojone w kostkę, doprawić szczyptą soli i lekko podsmażyć mieszając. Następnie podlać wodą, dodać umyte i pokrojone w grubą kostkę: papryki, marchewkę, obrany kabaczek, posiekane cebulę i czosnek, gałązkę rozmarynu i dusić, co jakiś czas mieszając, w razie potrzeby dolewając wodę. Dusić aż mięso będzie miękkie.

- **Napój:** *kompot z czarnych porzeczek (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*
- **Owoce:** *morele (100 g – 2 szt.).*

PODWIECZOREK

- **Jogurt naturalny** *2% tłuszczu (200 ml – szklanka).*
- **Truskawki** *(50 g – garść).*
- **Biszkopt** *(30 g – 10 szt. okrągłych biszkopcików).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 8

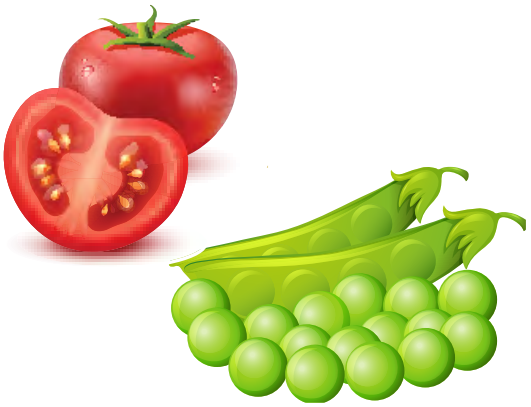
KOLACJA

- **Kanapka:** *bułka grahamka (35 g – 1/2 szt.), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), ser żółty (15 g – plasterek).*
- **Sałatka:** *groszek zielony konserwowy (10 g – płaska łyżka), pomidor czerwony (60 g – 1/2 średniej szt.), posiekany szczypiorek (5 g – 1 łyżeczki), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), nasiona słonecznika (10 g – łyżka).*

→ Sałatka:

Do salaterki włożyć odsączony groszek zielony, umyty i pokrojony w plasterki pomidor, posiekany szczypiorek, całość skropić olejem, posypać nasionami słonecznika i wymieszać.

Napój: *herbatka z melisy z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1804
Białko (g)	81
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	64
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	259
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	34
Cukier (g)	41
Wapń (mg)	1160
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	260
Foliany (µg)	467

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

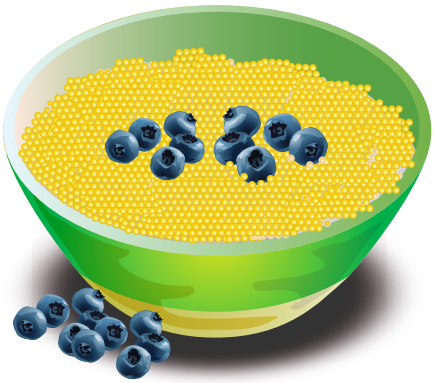
Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Kasza kuskus na mleku z jagodami:** *kasza kuskus (30 g – 2 łyżki, suchej), mleko 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), jagody (100 g – 2/3 szklanki).*
- **Kanapka:** *chleb sitek (30 g – kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), pieczeń rzymska (15 g – plasterek), cykoria (10 g – liść), koncentrat pomidorowy (5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Napój:** *herbatka z żurawiny, z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Kasza kuskus na mleku z jagodami:

Kaszę kuskus zalać gorącym mlekiem i poczekać aż wchłonie mleko. Przestudzoną kaszę posypać umytymi i osuszonymi jagodami.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb z rodzynkami (50 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (20 g – plaster), pomidor (30 g – 3–4 plasterki średniej szt.).*
- **Warzywa:** *papryka czerwona (60 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z owocami – woda, truskawki pokrojone na mniejsze cząstki (10 g – 1-2 szt.) i agrest (10 g – 2-3 szt.).*

OBIAD

- **Zupa**

Z kalarepki: *kalarepka (75 g – 1/2 szt.), włoszczyzna pokrojona w paski (30 g – 1/3 szklanki), oregano (szczypta), ziemniaki (70 g – 1 szt.,), śmietana 9% tłuszczu (20 g – 2 łyżki).*

- **II danie**

Zapiekanka z kaszy jęczmiennej perłowej z fasolą perłową: *ugotowana kasza jęczmienna perłowa (50 g – 3 łyżki,), ugotowana fasola (30 g – 1,5 łyżki), posiekana cebula (20 g – pełna łyżka), cukinia (50 g – 2 plastry dużej szt.), włoszczyzna (50 g – 1/2 szklanki warzyw pokrojonych w paski), papryka czerwona (20 g – 1/8 średniej szt.), pieczarki (30 g – 2 szt.), zioła prowansalskie (szczypta), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ser żółty (30 g – 2 plasterki).*

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoce:** *morele (50 g – 2 szt.).*

→ Zupa z kalarepki

Do garnka włożyć pokrojoną włoszczyznę i pokrojoną w kostkę kalarepkę. Zalać wrzącą wodą, gotować około 20 minut. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz oregano. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Na talerzu dodać śmietanę.

→ Zapiekanka z kaszy jęczmiennej perłowej z fasolą perłową:

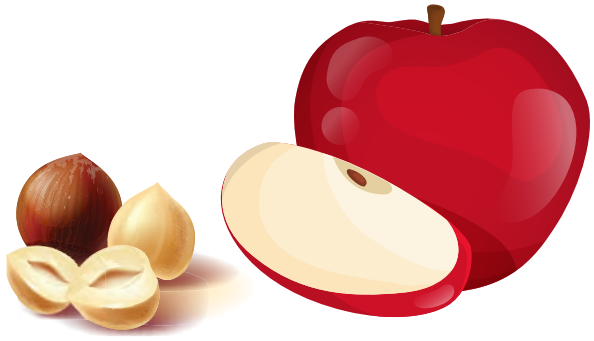
W misce wymieszać ugotowaną na sypko kaszę, ugotowaną fasolę, posiekaną cebulę, cukinię startą na tarce o dużych oczkach, włoszczyznę, pokrojoną w kostkę paprykę i w plasterki pieczarki. Posypać ziołami, skropić olejem i całość wymieszać. Przełożyć do żaroodpornego naczynia, posypać startym serem żółtym i zapiekać 10–15 min. w piekarniku.

PODWIECZOREK

- **Jabłko pieczone z jogurtem i rodzynkami:** *jabłko (150 g – 1 średnia szt.), orzechy laskowe (15 g – 1/2 garści), jogurt naturalny 2% tłuszczu (100 ml – 1/2 szklanki), rodzynki (10 – łyżka), cynamon.*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Jabłko pieczone z jogurtem i rodzynkami:

Z umytego jabłka wydrążyć gniazdo nasienne i włożyć w to miejsce posiekane orzechy laskowe. Zawinąć szczelnie w folię aluminiową i wstawić do piekarnika. Po upieczeniu i lekkim przestudzeniu zdjąć folię z jabłka. Polać jabłko jogurtem wymieszanym z cynamonem i wypłukanymi rodzynkami.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 9

KOLACJA

- **Papryka faszerowana ryżem brązowym i mięsem z piersi kurczaka:** *papryka czerwona (150 g – 1 nieduża szt.), ugotowany ryż brązowy (30 g – 2 łyżki), mielone mięso z piersi kurczaka (50 g – ok. 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), posiekana cebula czerwona (20 g – 1 pełna łyżka), natka pietruszki (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Maliny z jogurtem naturalnym:** *maliny (100 g – 1 szklanka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (100 ml – 1/2 szklanki), cynamon.*

→ Maliny z jogurtem naturalnym:

Maliny przełożyć do miseczki, polać jogurtem naturalnym, posypać cynamonem.

- **Napój:** *herbatka z owoców dzikiej róży i truskawek z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Papryka faszerowana ryżem brązowym i mięsem z piersi kurczaka:

Na patelni rozgrzać olej, dodać posiekaną cebulę, zmielone mięso, tymianek i podsmażyć. Wymieszać podsmażone mięso z ugotowanym na sypko ryżem, dodać posiekaną natkę i napełnić farszem paprykę. Paprykę włożyć do żaroodpornego naczynia i wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika na 30-35 minut.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1827
Białko (g)	75
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	62
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	282
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	43
Cukier (g)	25
Wapń (mg)	1208
Żelazo (mg)	25
Witamina C (mg)	460
Foliany (µg)	455

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 10

I ŚNIADANIE

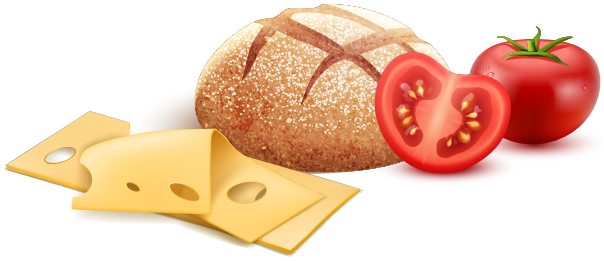
- **Kanapka:** *chleb żytni pełnoziarnisty (40 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), pieczony schab (15 g – plasterek), ogórek (50 g – 10 plasterków).*
- **Sałatka z cykorii :** *cykoria (50 g – 1/2 szt.), jabłko (30 g – 1/3 małej szt.), sok z cytryny (5 g – łyżeczka), cynamon (szczypta).*
- **Napój:** *herbatka jeżynowa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Sałatka z cykorii:

W salaterce wymieszać umytą i pokrojoną w piórka cykorię i umyte, starte na tarce o dużych oczkach jabłko. Skropić sokiem z cytryny i posypać cynamonem. Ponownie wymieszać.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka owsiana (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (15 g – plasterek), pomidor (60 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Owoce:** *czereśnie (150 g – 2 garści).*
- **Napój:** *woda mineralna z owocami – woda, porzeczki czarne i czerwone (20 g – 1/4 szklanki).*



OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowa z cebulą dymką: *włoszczyzna (75 g – 3/4 szklanki warzyw pokrojonych w paski), cebula dymka (50 g – 2,5 szt.), tymianek (szczypta), ugotowane ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), koperek (4 g – łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 2 łyżki).*

- **II danie**

Leczo z szynką wieprzową z warzywami, kasza jaglana, surówka z młodych buraczków: *szynka wieprzowa, chuda (70 g – 1/2 szklanki zmielonego mięsa), pokrojona w kostkę cukinia (15 g – łyżka), kalarepka (10 g – 1 plaster średniej grubości), groszek zielony (15 g – łyżka), posiekana cebula dymka ze szczypiorem (10 g – łyżka), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), ziele angielskie, olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ugotowana kasza jaglana (50 g – 2 łyżki), młode buraczki (50 g – 1/2 niedużej szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), lubczyk (szczypta), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Jarzynowa z cebulą dymką:

Do garnka włożyć pokrojoną włoszczyznę oraz cebulę dymkę, dodać tymianek, zalać wrzącą wodą i gotować około 10 minut. Następnie dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Na talerzu dodać śmietanę i posypać posiekanym koperkiem.

→ Leczo z szynką wieprzową z warzywami:

W garnku z grubym dnem rozgrzać olej, dodać mielone mięso i lekko podsmażyć., Następnie podlać wodą, doprawić szczyptą soli, dodać ziele angielskie, groszek zielony, obrane i pokrojone w kostkę – cukinię i kalarepkę, posiekaną cebulę dymkę, posiekany czosnek i dusić do miękkości, co jakiś czas mieszając. W razie potrzeby dolać troszkę wody.

→ Surówka z młodych buraczków:

Do salaterki włożyć ugotowane i pokrojone w kostkę buraczki, umyte i posiekane jabłko, posypać lubczykiem, skropić olejem i wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Koktajl z maślanki i jagód:** *maślanka 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), jagody (75 g – 2/3 szklanki).*
- **Ciasto drożdżowe** *(30 g – kromka).*



KOLACJA

- **Musli z owocami suszonymi i jogurtem:** *jogurt 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), musli z owocami suszonymi (30 g – 3–4 łyżki).*
- **Kanapka:** *chleb chrupki (30 g – 3 kromki), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), pieczona pierś kurczaka (20 g – 2 plastry), sałata lodowa (30 g – 2 duże liście).*
- **Napój:** *herbatka z aronii z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 3

Dzień 10

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1775
Białko (g)	75
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	51
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	281
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	30
Cukier (g)	31
Wapń (mg)	1000
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	121
Foliany (µg)	387

Średnia wartość odżywcza z 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	1801
Białko (g)	77
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	59
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	271
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	34
Cukier (g)	33
Wapń (mg)	1064
Żelazo (mg)	14
Witamina C (mg)	255
Foliany (µg)	440
Sól (g)	5

DEKADA 4

10 całodziennych jadłospisów dla dzieci i młodzieży w wieku 10-12 lat
sezon jesień-zima

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Jaglanka z jabłkiem:** *płatki jaglane (30 g – 3 łyżki, suchej), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), jabłko (75 g – ½ średniej szt.), żurawina suszona (10 g – 1 płaska łyżka), orzechy włoskie wyłuskane (12 g – 3 szt.), cynamon (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb graham (60 g – 2 cienkie kromki), margaryna (10 g – 2 płaskie łyżeczki), pierś z indyka pieczona (30 g – 2 plastry), rukola (10 g – 1 garstka), oliwki czarne pokrojone w plasterki (12 g – 4 szt.).*
- **Napój:** *herbatka miętowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękkka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (30 g – 3 plasterki), ogórek konserwowy (12 g – 4 plasterki), sałata rzymska mini (7 g – 1 listek).*
- **Warzywa i owoce:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.), śliwki (60 g – 3 szt.).*
- **Napój:** *sok marchewkowy jednodniowy (250 ml – 1 butelka).*

OBIAD

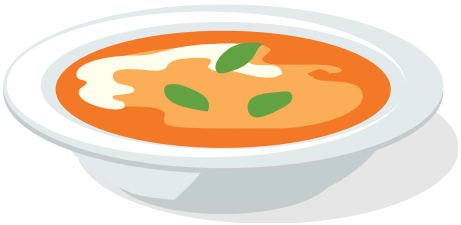
- **Zupa**

Pomidorowa z brązowym ryżem: *włoszczyzna, mrożona krojona w paski (100 g – 1 szklanka), koncentrat pomidorowy (25 g – 1 łyżka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), ryż brązowy (40 g – 4 łyżki suchego), bazylia świeża posiekana (wedle uznania), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Udko kurczaka duszone w sosie pieczarkowo-pietruszkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami, brokuły gotowane: *udko kurczaka, bez skóry (100 g – 1 szt.), pieczarki (30 g – 2 szt.), cebula (10 g – 1 plaster), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), olej rzepakowy (7,5 g – 1,5 łyżeczki), ziemniaki (210 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), marchewka (60 g – 1 średnia szt.), jabłko (75 g – 1/2 średniej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), rodzynki (5 g – 1 łyżeczka), brokuły (100 g – 4 różyczki), pieprz czarny (szczypta).*

- **Napój:** *woda mineralna.*



→ Jaglanka z jabłkiem:

Płatki jaglane ugotować na mleku, dodać jabłko starte na tarce i żurawinę. Dokładnie wymieszać. Posypać siekanymi orzechami i cynamonem.



→ Pomidorowa z brązowym ryżem:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Włoszczyznę zalać wodą, ugotować wywar z dodatkiem ziela angielskiego i listka laurowego. Dodać koncentrat pomidorowy. Zupę zabielić śmietaną. Podawać z ryżem, posypaną siekaną bazylią.

→ Udko kurczaka duszone w sosie pieczarkowo-pietruszkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami, brokuły gotowane:

Na patelni rozgrzać olej i poddusić na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę, następnie włożyć udko kurczaka, po jakimś czasie dodać pieczarki pokrojone w plasterki. Dusić, aż mięso będzie miękkie. W razie potrzeby podlać wodą. Dodać posiekaną natkę pietruszki, doprawić pieprzem i dusić jeszcze chwilę.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce o małych oczkach, dodać olej i rodzynki, dokładnie wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 1

PODWIECZOREK

- **Koktajl jagodowy z waflami ryżowymi:** *maślanka (200 ml – 1 szklanka), jagody mrożone(50 g – 1 garść), siemię lniane (10 g – 1 łyżka), wafle ryżowe (20 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z cytryną.*

→ Koktajl jagodowy:

Maślankę zblendować z rozmrożonymi jagodami i siemieniem lnianym.

KOLACJA

- **Placuszki z cukinii z sosem jogurtowo–ziołowym:** *cukinia (100 g – 1/2 małej szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), mąka orkiszowa (40 g – 4 łyżki), jajko (25 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 g – 1/3 małego opakowania), czosnek (5 g – 1 ząbek), zioła włoskie, suszone (szczypta).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Placuszki z cukinii z sosem jogurtowo–ziołowym:

Cukinię zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekać w drobną kosteczkę. Cukinię połączyć z mąką, jajkiem i cebulą, dokładnie wymieszać. Smażyć nieduże placuszki na patelni posmarowanej olejem. Z jogurtu, czosnku przeciśniętego przez praskę i ziół włoskich przygotować sos. Placuszki podawać z sosem jogurtowo–czosnkowym.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2226
Białko (g)	94
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	70
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	342
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	42
Cukier (g)	52
Wapń (mg)	940
Żelazo (mg)	16
Witamina C (mg)	186
Foliany (µg)	566

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 4

Dzień 2

I ŚNIADANIE

- **Serek wiejski z warzywami:** *serek twarogowy, ziarnisty (150 g – 3/4 opakowania), pomidor (50 g – 1 mała szt.), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), rzodkiewka (15 g – 3 małe szt.), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka), chleb wieloziarnisty (50 g – 2 cienkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Opiekana kanapka z szynką:** *pieczywo tostowe graham (52 g – 2 kromki), margaryna (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka wieprzowa gotowana (30 g – 2 plastry), ser żółty (15 g – 1 plaster), pomidor (14 g – 2 średnie plasterki), cebula (5 g – 1 mały plasterek), sos keczup (5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Warzywa:** *kalarepa, pokrojona w słupki (100 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *sok jabłkowy jednodniowy (250 ml – 1 butelka).*

OBIAD

- **Zupa**

Kalafiorowa: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (100 g – 1 szklanka), kalafior (75 g – 3 małe różyczki), ziemniaki (75 g – 1 średnia szt.), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), jogurt 2% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka).*

- **II danie**

Schab duszony w warzywach, kasza jęczmienna perłowa, surówka z buraczków: *schab (100 g – 1 plaster), włoszczyzna mrożona krojona w paski (50 g – 1/2 szklanki), cebula (15 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), kasza jęczmienna, perłowa (50 g – 4 łyżki suchej), buraki (100 g – 1 średnia szt.), jabłko (75 g – 1/2 średniej szt.), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), tymianek suszony (szczypta).*

Podawać z kaszą ugotowaną na sypko.

- **Napój:** *woda z cytryną i miętą.*
- **Owoc:** *winogrona (100 g – 1 malutka kiść).*

PODWIECZOREK

- **Ciasto marchewkowe:** *marchewka (50 g – 1 średnia szt.), kefir (20 g – 2 łyżki), mąka pszenna pełnoziarnista (15 g – 1 czubata łyżka), mąka pszenna (10 g – 1 łyżka), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), rodzynki (10 g – 1 łyżka), daktyle (10 g – 2 małe szt.), orzechy włoskie wyłuskane (8 g – 2 szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), morele suszone (10 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *kawa inka (5 g – 1 łyżeczka), mleko (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 łyżeczka).*

→ Ciasto marchewkowe:

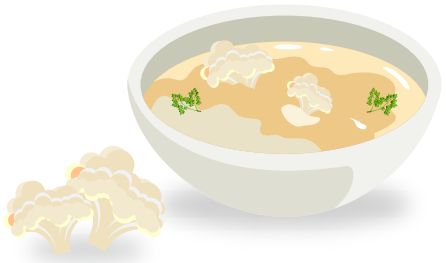
Daktyle i morele suszone pokroić w kostkę, orzechy posiekać. Marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach. Dodać do niej pozostałe składniki ciasta i dokładnie wymieszać. Ciasto piec w piekarniku w 180°C przez ok. 25-30 minut.

→ Serek wiejski z warzywami:

Umytego pomidora, ogórka i rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, wymieszać z twarożkiem i posiekanym szczypiorkiem. Podawać z pieczywem posmarowanym margaryną.

→ Opiekana kanapka z szynką:

Pieczywo posmarować margaryną. Na jedną kromkę położyć ser żółty, szynkę, plasterki pomidora i cebulę, polać keczupem, przykryć drugą kromką. Kanapkę opiekać na rumiano w opiekaczu. Kanapkę można zjeść na ciepło lub na zimno.



→ Zupa kalafiorowa:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz kalafior zalać wodą, gotować do miękkości. Zupę zabielić jogurtem, dodać posiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku ulubionymi przyprawami.

→ Schab duszony w warzywach:

Umyty, osuszony plaster schabu doprawić szczyptą soli i pieprzu, obsmażyć na łyżeczce oleju, dodać cebulę posiekaną w kostkę oraz warzywa. Dusić do miękkości (w razie potrzeby podlać niewielką ilością wody), do smaku dodać szczyptę suszonego tymianku.

→ Surówka z buraczków:

Ugotowane buraki oraz obrane jabłko zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać olej, dokładnie wymieszać.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

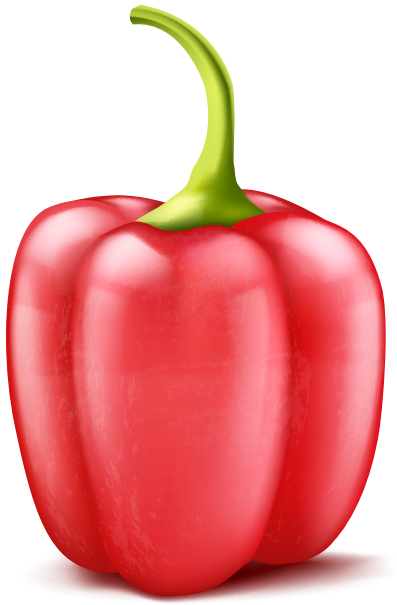
Dzień 2

KOLACJA

- **Papryka faszerowana, tosty:** *papryka czerwona (200 g – 1 duża sztuka), marchewka (40 g – 1 nieduża szt.), pietruszka (40 g – 1 mała szt.), seler (40 g – 1 nie za gruby plaster), pieczarki (45 g – 3 szt.), cebula (20 g – 2 plastry), chude mięso wołowe, mielone (50 g – 1/3 szklanki), jajko (15 g – 1/4 średniej szt.), olej (5 g – 1 łyżeczka), pieczywo tostowe pełnoziarniste (26 g – 1 kromka).*
- **Napój:** *herbata zielona z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Papryka faszerowana, tosty:

Umytą i obraną marchewkę, selera, pietruszkę i pieczarki zetrzeć na tarce jarzynowej, cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa poddusić na patelni (podlać niewielką ilością wody). Na patelni rozgrzać olej i poddusić na nim mięso wołowe. Warzywa wymieszać z mięsem, dodać jajko, dokładnie wymieszać. Z papryki odkroić górną część z ogonkiem,usunąć gniazdo nasienne.Paprykę nafaszerować warzywami z mięsem, przykryć ścietą częścią i zapiekać w piekarniku ok. 25 minut w temp. 180°C. Podawać z tostami.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2256
Białko (g)	107
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	78
Tłuszcz (% energii)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	322
Węglowodany (% energii)	50
Błonnik (g)	44
Cukier (g)	48
Wapń (mg)	954
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	522
Foliany (µg)	717

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 3

I ŚNIADANIE

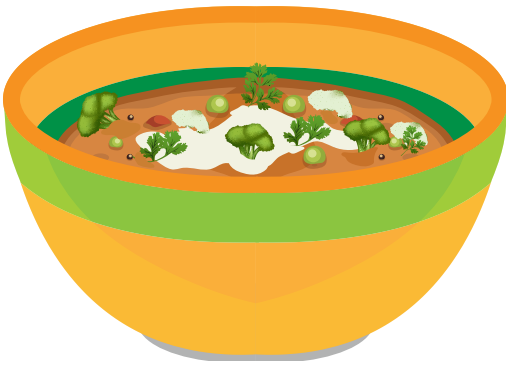
- **Czekoladowa gryczanka z wiśniami:** *płatki gryczane (40 g – 4 łyżki, suchych), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), kakao naturalne (5 g – 1 płaska łyżeczka), wiśnie, mrożone drylowane (50 g – 1 garść), płatki migdałowe (12 g – 1 łyżka).*
- **Kanapka:** *chleb pełnoziarnisty (50 g – 2 cienkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), sałata zielona (14 g – 2 listki), polędwica łososiowa (20 g – 2 plasterki), pomidor (28 g – 4 średnie plasterki), bazylia świeża, posiekana (wedle gustu).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Czekoladowa gryczanka z wiśniami:

Płatki ugotować na mleku, dodać kakao oraz rozmrożone wiśnie, dokładnie wymieszać. Gryczankę posypać płatkami migdałowymi.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (5 g – 1 łyżeczka), roszponka (5 g – kilka listków), ser żółty (15 g – 1 plaster), kiełbasa krakowska z indyka (15 g – 3 plasterki), ogórek kiszony (25 g – 1/2 szt.).*
- **Warzywo:** *biała rzodkiew pokrojona w słupki (100 g – ½ średniej szt.).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowa: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (100 g – 1 szklanka), brukselka (40 g – 4 szt.), ziemniaki (80 g – 1 duża szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie.*

II danie

- **Ryba duszona w warzywach z kaszą bulgur i surówką z kapusty kiszonej:** *dorsz, filet bez skóry (120 g – 1 filet), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (50 g – 1 średnia szt.), seler (50 g – 1 plaster), por (25 g – niewielki kawałek), koncentrat pomidorowy (30 g – 1 czubata łyżka), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), kasza bulgur (60 g – 6 łyżek, suchej), kapusta kiszona (75 g – 2/3 szklanki), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (10g – 1 łyżka), pieprz czarny (szczypta).*

Podawać z ugotowaną kaszą bulgur.

- **Napój:** *kompot truskawkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *kiwi (70 g – 1 mała szt.).*

→ Zupa jarzynowa:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz brukselkę zalać wodą, gotować do miękkości z dodatkiem listka laurowego i ziela angielskiego, doprawić szczyptą soli. Zupę zabielić śmietaną, dodać posiekaną natkę pietruszki.

Ryba duszona w warzywach:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchewkę, pietruszkę i selera zetrzeć na tarce jarzynowej, pora pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i poddusić na nim warzywa, następnie dodać koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać, do smaku dodać szczyptę pieprzu czarnego. Warzywa rozgarnąć na patelni i położyć kawałki surowej ryby, nakryć rybę warzywami. Patelnię przykryć pokrywką i dusić rybę ok.10 minut.

Surówka z kapusty kiszonej:

Kapustę kiszoną posiekać, dodać marchewkę i jabłko starte na tarce o drobnych oczkach oraz olej, dokładnie wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Koktajl bananowo–szpinakowy:** *maślanka (200 ml – 1 szklanka), banan (80 g – 1/2 średniej szt.), szpinak baby (30 g – 1 garść).*

→ Koktajl bananowo–szpinakowy:

Maślankę zblendować z bananem i szpinakiem.



- **Ciasto drożdżowe** *(50 g, 1 plaster).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 3

KOLACJA

- **Knedle ze śliwkami:** *ziemniaki gotowane (120 g – 2 szt.), śliwki (50 g – 5 małych szt.), mąka pszenna (15 g – 1 czubata łyżka), mąka ziemniaczana (20 g – 1 łyżka), jajko (20 g – 1/3 średniej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), cynamon (szczypta).*
- **Surówka z marchewki i mandarynki:** *marchewka (50 g – 1 średnia szt.), mandarynka (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Surówka z marchewki i mandarynki:

Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Mandarynkę umyć, obrać ze skórki i białych błonek, pokroić na małe cząstki. Marchewkę i mandarynki dokładnie wymieszać.

→ Knedle ze śliwkami:

Ugotowane, zimne ziemniaki przecisnąć przez praskę, następnie połączyć z mąką pszenną i ziemniaczaną oraz jajkiem. Wyrobić ciasto. Z ciasta uformować niewielkie placuszki, na środek placuszka nakładać wydrylowane śliwki, oprószyć cynamonem i uformować knedle. Ugotować. Knedle podawać polane jogurtem naturalnym.



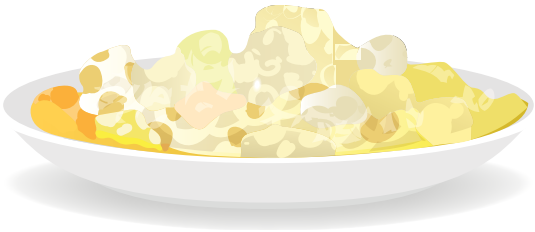
Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2227
Białko (g)	92
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	65
Tłuszcz (% energii)	26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	362
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	49
Cukier (g)	51
Wapń (mg)	1154
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	282
Foliany (µg)	638

Dekada 4

Dzień 4

I ŚNIADANIE



- **Jajecznica na maśle:** *jajka (120 g – 2 średnie szt.), masło (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Kanapka:** *chleb baltonowski (70 g – 2 średnie kromki), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica z piersi kurczaka (20 g – 2 plasterki), pomidor pokrojony w ćwiartki (80 g – 1/2 dużej szt.), posiekany szczypiorek do posypania jajecznicy i pomidora (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Wrapy z łososiem wędzonym:** *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), serek kanapkowy ziołowy (25 g – 2 łyżki), sałata lodowa (21 g – 2 liście), papryka czerwona (35 g – 1/4 małej szt.), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), łosoś wędzony (30 g – 2 plastry).*
- **Owoc:** *gruszka (200 g – 1 duża szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Wrapy z łososiem wędzonym:

Tortillę posmarować serkiem kanapkowym, następnie położyć plasterki łososia wędzonego oraz umyte, pokrojone warzywa. Tortillę zwinąć w rulon, a następnie pokroić na mniejsze kawałki.

OBIAD

- **Zupa**

Barszcz ukraiński: *włoszczyzna, krojona w paski (60 g – 1/2 szklanki), buraki (60 g – 1 mała szt.), fasola biała (12,5 g – 2 łyżki), kapusta biała (30 g – 1/4 szklanki), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), koncentrat pomidorowy (5 g – 1/2 łyżeczki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (15 g – 1 płaska łyżka), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie.*

→ Barszcz ukraiński:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę i burak starty na tarce o dużych oczkach oraz poszatkowaną kapustę zalać wodą, ugotować do miękkości z dodatkiem ziela angielskiego i listka laurowego. Dodać ugotowaną fasolę białą oraz koncentrat pomidorowy. Zupę zabielić śmietaną i posypać posiekaną natką pietruszki.

- **II danie**

Pieczeń rzymska drobiowa, ziemniaki z koperkiem, surówka z pora: *mielone mięso z piersi indyka bez skóry (50 g – 2 łyżki), mielone mięso z podudzi indyka (50 g – 2 łyżki), bułka czerstwa (20 g – 2 kromki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (7 g –1 niepełna łyżka), ziemniaki (200 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), por (50 g – 1 średni kawałek), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (75 g – 1/2 średniej szt.), jogurt naturalny (15 g – 1 płaska łyżka).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi siekanym koperkiem.

→ Pieczeń rzymska:

Cebulę pokroić w drobną kostkę, poddusić na rozgrzanym oleju. Mielone mięso z indyka wymieszać z namoczoną i odciśniętą bułką, jajkiem i podduszoną cebulą. Masę mięsną przełożyć do formy i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40–45 min.

→ Surówka z pora:

Por pokroić w półplasterki, jabłko i marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, całość dokładnie wymieszać z jogurtem naturalnym.

Napój: *sok jabłkowy (200 ml – 1 szklanka).*

PODWIECZOREK



- **Budyń śmietankowy z musem malinowym:** *mleko (250 ml – pełna szklanka), budyń, proszek (17,5 g – 1/2 opakowania), maliny mrożone (75 g – 1 garść), podpłomyki bez cukru (18 g – 2 szt.).*

→ Budyń śmietankowy z musem malinowym:

Budyń przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Maliny rozmrozić, przetrzeć przez sito. Budyń podawać z musem malinowym i podpłomykami.

- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem cytryny.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

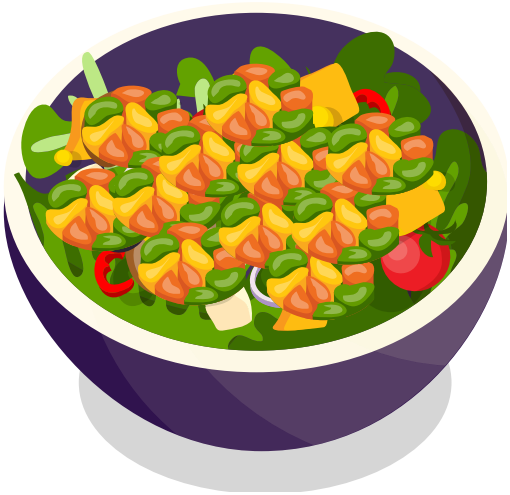
Dzień 4

KOLACJA

- **Sałatka jarzynowa:** *marchewka (50 g – 1 średnia sztuka), seler (40 g – 1 niezbyt gruby plaster), pietruszka (40 g – 1 mała szt.), por (15 g – 1 łyżka pokrojonego w kostkę), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), groszek konserwowy (15 g – 1 łyżka), jabłko (40 g – 1/4 dużej szt.), ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), musztarda (2,5 g – 1/2 łyżeczki), natka pietruszki (wedle gustu), pieprz czarny (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb słonecznikowy (60 g – 2 cienkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka wołowa (30 g – 2 plastry).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Sałatka jarzynowa

Warzywa umyć, obrać i ugotować. Przestudzone warzywa pokroić w drobną kostkę. Dodać jabłko i ogórek kiszony pokrojone w kostkę, następnie dodać groszek i kukurydzę. Sałatkę połączyć z jogurtem naturalnym i musztardą. Do smaku doprawić pieprzem czarnym. Dodać posiekaną natkę pietruszki i dokładnie wymieszać.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2233
Białko (g)	102
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	72
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	333
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	42
Cukier (g)	46
Wapń (mg)	827
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	226
Foliany (µg)	664

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 4

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane z jogurtem i bananem:** *płatki owsiane (40 g – 4 łyżki, suchych), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), daktyle (12 g – 3 małe szt.), banan (60 g – 1/2 małej szt.), orzechy włoskie (10 g – 2 szt.).*
- **Kanapka:** *chleb żytni sitkowy (30 g – 1 cienka kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), sałata zielona (7 g – 1 listek), szynka z piersi indyka (10 g – 1 plasterek), pomidor (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Sałatka z kaszy kuskus z warzywami:** *kasza kuskus (50 g – 5 łyżek, suchej), pomidorki koktajlowe (50 g – 5 szt.), ogórek zielony (50 g – 1 mała szt.), papryka pomarańczowa (30 g – 1/4 małej szt.), papryka czerwona (30 g – 1/4 małej szt.), oliwki czarne (12 g – 4 szt.), ugotowana soczewica zielona (20 g – 2 łyżki), pestki dyni (10 g – 1 łyżka), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Ogórkowa: *włoszczyzna krojona w paski (75 g – 3/4 szklanki), ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), koperek (4 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Leczo z indykiem, makaron pełnoziarnisty: *mięso z piersi indyka bez skóry (80 g – 1 mały filet), pomidor (75 g – 1/2 średniej szt.), papryka czerwona (50 g – 1/4 dużej szt.), papryka żółta (50 g – 1/4 dużej szt.), cukinia (50 g – 1/4 szt.), dynia (50 g – 1/2 plastra), cebula (20 g – 2 plasterki), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), makaron pełnoziarnisty (50 g – 1/2 szklanki, suchego).*

Podawać z ugotowanym makaronem.

Napój: *sok pomarańczowy (200 ml – 1 szklanka).*

Owoc: *gruszka (150 g – 1 średnia szt.).*

PODWIECZOREK

- **Serek z chia i musem truskawkowym:** *serek homogenizowany naturalny (150 g – 1 opakowanie), nasiona chia (10 g – 2 łyżeczki), truskawki (75 g – 1 garść).*

→ Serek z chia i musem truskawkowym:

Serek wymieszać z nasionami chia, wstawić do lodówki na ok. 2 godziny. Schłodzony serek polać zmiksowanymi truskawkami.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Płatki owsiane z jogurtem i bananem:

Płatki owsiane zalać jogurtem naturalnym, poczekać aż zmiękną. Dodać plasterki banana, pokrojone w kostkę daktyle i posiekane orzechy. Dokładnie wymieszać.



→ Sałatka z kaszy kuskus z warzywami:

Kaszę przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa umyć, osuszyć. Ogórek obrać, pokroić w kostkę, paprykę również pokroić w drobną kostkę, pomidorki koktajlowe na ćwiartki, a oliwki w plasterki. Kaszę połączyć z warzywami, ugotowaną soczewicą oraz oliwą z oliwek. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni, posypać nimi sałatkę.

→ Zupa ogórkowa:

Włoszczyznę i ziemniaki pokrojone w kostkę zalać wodą, gotować do miękkości z dodatkiem listka laurowego i ziela angielskiego. Dodać ogórek starty na tarce o grubych oczkach i jeszcze chwilę gotować. Zupę zabielić śmietaną, posypać koperkiem.

→ Leczo z indykiem:

Pierś indyka umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i poddusić na patelni ze szczyptą soli i pieprzu. Następnie dodać cebulę pokrojoną w kostkę, papryki pokrojone w paski, cukinię i dynię pokrojoną w grubą kostkę. Wszystko razem dusić ok. 15 minut. Pod koniec duszenia dodać pomidory obrane ze skórki, pokrojone w grubą kostkę.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 5

KOLACJA

- **Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym**: *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), mięso z piersi kurczaka, bez skóry (60 g – 1 mały filet), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), kapusta pekińska (25 g – 1 liść), ogórek zielony (25 g – 1/2 szt.), pomidor (30 g – 1/2 małej szt.), cebula (10 g – 1 plasterek), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), czosnek (3 g – 1 malutki ząbek), zioła włoskie, suszone, keczup (10 g – 1 łyżeczka).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

➔ **Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym:**
Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę, doprawić szczyptą soli i pieprzu, poddusić na patelni. Z jogurtu, wyciśniętego przez praskę czosnku i ziół włoskich przygotować sos. Placki tortilli posmarować sosem jogurtowym oraz keczupem, położyć uduszone mięso kurczaka oraz pokrojone warzywa. Tortillę złożyć w kopertę. Gotową tortillę można opiec w opiekaczu.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	101
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	73
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	319
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	32
Cukier (g)	37
Wapń (mg)	889
Żelazo (mg)	37
Witamina C (mg)	429
Foliany (µg)	547

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 4

Dzień 6

I ŚNIADANIE

- **Sałatka caprese:** *pomidor (150 g – 1 średnia szt.), ser mozzarella o obniżonej zawartości tłuszczu (125 g – 1 kulka), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), bazylia (wedle gustu).*
- **Grzanki:** *bułka orkiszowa (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*

➝ Grzanki:

Bułkę rozkroić, każdą część posmarować margaryną i opiec w tosterze.

- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

➝ Sałatka caprese:

Umyty pomidor i mozzarellę pokroić w plastry. Na talerzu układać naprzemiennie plastry pomidora i mozzarelli. Skropić oliwą z oliwek, położyć listki bazylii.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb graham (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), sałata rzymska mini (7 g – 1 listek), schab pieczony (30 g – 2 plastry), kiełki brokuła (wedle gustu).*
- **Warzywa:** *rzepa pokrojona w słupki (40 g – ¼ dużej szt.), ogórek zielony pokrojony w słupki (40 g – 1 mała szt.), papryka czerwona pokrojona w paski (40 g – 1/4 średniej szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem z marchewki z mini grzankami i pestkami dyni: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (50 g – 1/2 szklanki), marchewka (100 g – 2 średnie szt.), cebula (10 g – 1 plaster), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), imbir świeży (5g – grubszy plasterek), chleb żytni, pełnoziarnisty (25 g – 1 bardzo cienka kromka).*

➝ Krem z marchewki z mini grzankami i pestkami dyni:

Na patelni rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Włoszczyznę i pokrojoną w plastry marchewkę zalać wodą, dodać zeszkloną cebulę i gotować do miękkości. Dodać szczyptę soli, pieprzu i starty na tarce kawałeczek imbiru. Zupę zblendować na gładki krem. Pieczywo pokroić w drobną kosteczkę i podpiec na suchej patelni. Zupę podawać z kleksem śmietany, posypaną pestkami dyni i mini grzaneczkami.

- **II danie**

Kotleciki drobiowe panierowane w otrębach, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty: *mięso z piersi kurczaka, bez skóry (90 g – 1 filet), bułka tarta (10 g – 1 łyżka), otręby pszenne (5 g – 1 łyżka), olej rzepakowy (10 g – 1 łyża), ziemniaki (200 g – 3 większe szt.), koperek (wedle gustu), kapusta biała (50 g – 1/3 szklanki), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), jogurt naturalny (10 g – 1 łyżeczka), natka pietruszki (3g – 1/2 łyżeczki).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

➝ Kotleciki drobiowe:

Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć, rozbić tłuczkiem na kotlety, doprawić szczyptą soli i pieprzu, obtoczyć w bułce tartej wymieszanej z otrębami i usmażyć z obu stron na patelni.

➝ Surówka z białej kapusty:

Kapustę białą drobno posiekać, dodać startą na tarce o drobnych oczkach marchewkę i jabłko, dokładnie wymieszać z jogurtem naturalnym i posiekaną natką pietruszki.

- **Napój:** *kompot wiśniowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *śliwki (80 g – 4 szt.).*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 6

PODWIECZOREK

- **Sałatka owocowa z jogurtem i płatkami orkiszowymi:** *ananas (50 g – 1 plaster), mango (50 g – 1/4 sztuki), winogrona różowe (50 g – 1/2 malutkiej kiści), kiwi (50 g – 1/2 średniej szt.), płatki orkiszowe (30 g – 3 łyżki, suchych), słonecznik (10 g – 1 łyżka), żurawina suszona (10 g – 1 łyżka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Cukinia faszerowana:** *cukinia (120 g – 1/2 dużej szt.), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), pietruszka (30 g – 1 mała szt.), seler (30 g – 1 cienki plaster), pieczarki (45 g – 3 szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), soczewica zielona gotowana (40 g – 4 łyżki), pomidory (120 g – 1 średnia szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), natka pietruszki (wedle gustu).*
- **Grzanki czosnkowe:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), czosnek (2 g – 1/2 ząbka).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Sałatka owocowa z jogurtem i płatkami orkiszowymi:

Ananasa, kiwi i mango obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Umyte winogrona przekroić na połówki. Owoce polać jogurtem i posypać płatkami orkiszowymi, słonecznikiem i żurawiną suszoną.

→ Cukinia faszerowana:

Umytą i obraną marchewkę, selera, pietruszkę i pieczarki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa poddusić na patelni, podlać niewielką ilością wody. Cukinię umyć, osuszyć, przekroić na pół, wydrążyć środek, który następnie należy posiekać i dodać do duszących się warzyw. Warzywa wymieszać z ugotowaną soczewicą oraz pomidorami obranymi ze skórki i pokrojonymi w kostkę. Następnie dodać jajko oraz posiekaną natkę pietruszki, dokładnie wymieszać. Cukinię nafaszerować masą warzywną i zapiekać w piekarniku ok. 25 minut w temp. 180°C.

→ Grzanki czosnkowe:

Margarynę wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, następnie posmarować nią kromki bułki i opiec w tosterze.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2229
Białko (g)	105
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	77
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	325
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	51
Cukier (g)	43
Wapń (mg)	895
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	293
Foliany (µg)	694

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Naleśniki z białym serem i truskawkami:** *mleko 2% tłuszczu (75 ml – 1/3 szklanki), mąka pszenna typ 500 (30 g – 3 łyżki), mąka pszenna pełnoziarnista (20 g – 2 łyżki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ser twarogowy półtłusty (60 g – 2 plastry), jogurt naturalny 2% tłuszczu (30 g – 1,5 łyżki), truskawki (50 g – 5-6 szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą z makreli:** *bułka z ziarnem dyni (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), makrela wędzona (30 g – 2 łyżki), ser biały półtłusty (20 g – 1 duża łyżka), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka), ogórek kiszony (25 g – 1/2 małej szt.), rukola (5 g – mała garstka).*
- **Warzywo:** *marchewka pokrojona w słupki (60 g – 1 średnia szt.).*
- **Napój:** *herbatka miętowa z cukrem (5 g – 1 łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

OBIAD

- **Zupa**

Koperkowa: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (100 g – 1 szklanka), ziemniaki (70 g – 1 średnia szt.), koperek (10 g – 1 duża łyżka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), listek laurowe, ziele angielskie.*

- **II danie**

Gulasz wołowy, kasza pęczak, surówka z kapusty czerwonej: *wołowina, chuda (100 g – 1 plaster), cebula (15 g – 1 średni plasterek), marchewka (15 g – 1/4 średniej szt.), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), koncentrat pomidorowy (10 g – 1 łyżeczka), kasza pęczak (50 g – 5 łyżek, suchej), kapusta czerwona (75 g – 1/2 szklanki), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), cebula (10 g – 1 plaster), rodzynki (10 g – 1 łyżka), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), sok z cytryny (do smaku), rozmaryn suszony (szczypta).*

Podawać z kaszą ugotowaną na sypko.

- **Napój:** *kompot jabłkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *banan (150 g – 1 średnia szt.).*

PODWIECZOREK

- **Jabłko pieczone, sucharki:** *jabłko (200 g – 1 duża szt.), miód (5 g – 1/2 łyżeczki), żurawina suszona (5 g – 1 mała łyżeczka), płatki migdałowe (5 g – 1 mała łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 g – 1/3 małego opakowania), cynamon (szczypta), sucharki (30 g – 3 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Jabłko pieczone:

Z umytego jabłka wydrążyć gniazdo nasienne. Jabłko napełnić miodem, żurawiną i szczyptą cynamonu, ułożyć na blaszce do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 20 minut. Upieczone jabłko polać jogurtem i posypać płatkami migdałowymi. Podawać z sucharkami.

→ Naleśniki z białym serem i truskawkami:

Mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą, mleko, jaja dokładnie wymieszać. Patelnię posmarować olejem rzepakowym i usmażyć naleśniki. Naleśniki posmarować twarożkiem. Truskawki umyć, osuszyć, wyszypółkować i pokroić w plasterki. Część truskawek położyć na twarożku i złożyć naleśniki w trójkąty. Naleśniki udekorować jogurtem naturalnym oraz pozostałymi truskawkami.



→ Kanapka z pastą z makreli:

Rozdrobnione mięso makreli wymieszać z twarogiem, posiekanym szczypiorkiem i pokrojonym w drobną kostkę ogórkiem kiszonym. Pieczywo posmarować margaryną i pastą z makreli, posypać rukolą.

→ Zupa koperkowa:

Włoszczyznę i ziemniaki pokrojone w kostkę zalać wodą, ugotować do miękkości z dodatkiem szczypty soli, ziela angielskiego i listka laurowego. Zabielić śmietaną i dodać posiekany koperek.

→ Gulasz wołowy:

Wołowinę umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę pokrojoną w kostkę, następnie mięso, podlać niewielką ilością wodą i dusić do miękkości. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Następnie dodać marchewkę pokrojoną w plasterki. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy. Do smaku doprawić suszonym rozmarynem.

→ Surówka z czerwonej kapusty:

Czerwoną kapustę drobno poszatkować, przelać wrzącą wodą, aby kapusta zmiękła. Dodać tarte jabłko, posiekaną w drobną kostkę cebulkę oraz rodzynki. Surówkę dokładnie wymieszać z olejem rzepakowym, doprawić do smaku sokiem z cytryny.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 7

KOLACJA

- **Lasagne warzywno–mięsna:** *makaron lasagne (50 g – 3 płaty), włoszczyzna mrożona, krojona w paski (60 g – 1/2 szklanki), mięso mielone z indyka (80 g – 4 łyżki), passata pomidorowa (100 g – 1/2 szklanki), cebula (15 g – 1 średni plaster), czosnek (2 g – 1/2 ząbka), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), ser mozzarella o obniżonej zawartości tłuszczu (10 g – 1 plasterek).*
- **Sałatka:** *mix sałat (30 g – 1 garść), pomidorki koktajlowe, żółte (45 g – 5 szt.), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), rzodkiewka (10 g – 1 średnia szt.), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), ocet balsamiczny (2,5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



→ Lasagne warzywno–mięsna:

Mięso mielone z indyka poddusić na patelni wraz z cebulą pokrojoną w drobna kostkę i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Do mięsa dodać włoszczyznę, pod koniec duszenia dodać passatę pomidorową. W naczyniu żaroodpornym naprzemiennie układać płaty makaronu i farsz warzywny. Na wierzchu położyć mozzarellę. Lasagne piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40 minut.

→ Sałatka mix:

Warzywa umyć, osuszyć. Obrane ze skórki ogórek i rzodkiewkę pokroić w kostkę, pomidorki przekroić na pół i dodać do sałat, skropić oliwą z oliwek i octem balsamicznym.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	103
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	74
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	317
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	35
Cukier (g)	50
Wapń (mg)	679
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	178
Foliany (µg)	520

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 4

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Zacierki na mleku:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), zacierki (30 g – 3 łyżki, suchych).*

➝ Zacierki na mleku:

Zagotować mleko, dodać zacierki i gotować do miękkości.

- **Kanapka:** *chleb żytni, razowy litewski (35 g – 1 średnia kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), szynka pieczona (15 g – 1 plaster), pomidor (14 g – 2 małe plasterki), kiełki rzodkiewki (wedle gustu).*
- **Napój:** *herbatka z dzikiej róży z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



II ŚNIADANIE

- **Serek z brzoskwinią i orzechami:** *serek twarogowy ziarnisty (150 g – 3/4 opakowania), brzoskwinia (75 g – 1/2 średniej szt.), orzechy włoskie (10 g – 2,5 sztuki).*
- **Rogal wieloziarnisty** *(70 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Warzywa:** *pokrojone w paski – papryka czerwona (45 g – 1/4 dużej szt.), papryka żółta (45 g – 1/4 dużej szt).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

➝ Serek z brzoskwinią i orzechami:

Umytą brzoskwinię pokroić w drobną kostkę, dodać do twarogu i dokładnie wymieszać. Twarożek z brzoskwiniami posypać posiekanymi orzechami.

OBIAD

- **Zupa**

Krupnik: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (65 g – troszkę więcej niż ½ szklanki), kapusta włoska (30 g – 1/4 szklanki), kasza jęczmienna, perłowa (20 g – 2 łyżki, suchej), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), śmietana jogurtowa 9% tuszczu. (20 g – 1 łyżka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Kotlet jajeczny, ziemniaki z koperkiem, sałata z pomidorem i ogórkiem, mini marchewki gotowane: *jajko (75 g – 1,5 małej szt.), bułka tarta (15 g – 1 duża łyżka), masło (5 g – 1 łyżeczka), otręby owsiane (5 g – 1 łyża), koperek (7 g – 2 łyżeczki), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ziemniaki (200 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), sałata zielona (30 g – 1 garść), ogórek (50 g – 1 mała szt.), pomidor (50 g – 1 mała szt.), szczypior (5 g – 1 łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (15 g – 1,5 łyżki), mini marchewki mrożone (100 g – troszkę więcej niż 1/4 opakowania).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem i ugotowaną mini marchewką.

- **Napój:** *kompot wieloowocowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *mandarynka (100 g – 1 duża szt.).*

➝ Krupnik:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz kaszę zalać wodą, gotować do miękkości z listkiem laurowym i zielem angielskim. Doprawić szczyptą soli i pieprzu.Zupę zabielić śmietaną.

➝ Kotlet jajeczny:

Jajko ugotować na twardo, przestudzić i posiekać. Do jajka dodać masło, posiekany koperek i otręby, dokładnie wymieszać. Z masy jajecznej uformować kotlet, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na patelni.

➝ Sałata z warzywami:

Umyte i obrane ze skórki ogórek i pomidor pokroić w kostkę dodać do porwanej na drobne cząstki sałaty zielonej i dokładnie wymieszać. Całość polać jogurtem i posypać posiekanym szczypiorkiem.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 8

PODWIECZOREK

- **Muffinki bananowe**: *mąka pszenna (10 g – 1 łyżka), mąka pełnoziarnista (10 g – 1 łyżka), płatki orkiszowe (10 g – 1 łyżka), banan (50 g – 1/2 małej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (30 g – 1,5 łyżki), jajko (5 g – 1/10 małej szt.), masło (5 g – 1 łyżeczka), morele suszone (20 g – 4 małe szt.), cynamon (szczypta).*
- **Napój:** *kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

KOLACJA

- **Zapiekanka:** *ryż czerwony (50 g – 4 łyżki), cebula (15 g – 1 średni plaster), włoszczyzna mrożona pokrojona w paski (60 g – 1/2 szklanki), seler naciowy (15 g – 1 łodyga), cukinia (15 g – 1 plaster), dynia (30 g – 1/2 plastra), mięso z piersi kurczaka (50 g – 1/2 małego fileta), ser żółty (15 g – 1 plaster), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), groszek konserwowy (15 g – 1 łyżka), zioła prowansalskie (szczypta).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Muffinki bananowe:

Banan rozgnieść widelcem, dodać mąkę, płatki, jogurt, jajo, masło miękkie, pokrojone w kostkę morele i szczyptę cynamonu. Dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do foremek i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec ok. 25 minut do uzyskania złotego koloru.

→ Zapiekanka:

Ryż ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Umyte, osuszone mięso kurczaka pokroić w kostkę i poddusić na patelni posmarowanej olejem rzepakowym, doprawić szczyptą soli i pieprzu do smaku, dodać zioła prowansalskie. Wszystkie warzywa umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. W naczyniu żaroodpornym ułożyć naprzemiennie warzywa, kurczaka oraz ryż. Wierzch posypać startym żółtym serem. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 30 min. Gotowe danie posypać posiekaną natką pietruszki.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	98
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	71
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	336
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	42
Cukier (g)	53
Wapń (mg)	1177
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	267
Foliany (µg)	562

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 4

Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Jajko na miękko:** *jajko (60 g – 1 średnia szt.).*
- **Kanapka:** *chleb orkiszowy (30 g – 1 cienka kromka), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), sałata rzymska mini (7 g – 1 listek), schab pieczony (15 g – 1 plaster), pomidor (14 g – 2 małe plasterki), rzeżucha (wedle gustu).*
- **Napój:** *kawa inka (5 g – 1 łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Wrapy z pieczarkami:** *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), pieczarki (100 g – 5 średnich szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), serek kanapkowy (30 g – 2 czubate łyżeczki), kapusta pekińska (50 g – 1 liść), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Warzywa:** *kalarepa pokrojona w słupki (50 g – 1/4 średniej szt.), marchewka mini (50 g – 1/3 opakowania).*
- **Napój:** *sok z czarnej porzeczki (200 ml – 1 szklanka).*

OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowa z fasolką szparagową i zacierkami: *włoszczyzna (65 g – troszkę więcej niż ½ szklanki), fasolka szparagowa żółta mrożona (50 g – 1/3 szklanki), ziemniaki (30 g – 1/2 małej szt.), zacierki (30 g – 3 łyżki, suchych), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), ziele angielskie, listek laurowy.*

- **II danie**

Gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki: *mięso mielone z szynki wieprzowej, chudej (80 g – 4 łyżki), jajko (4 g – 1 łyżeczka), bułka tarta (5 g – 1 łyżeczka), kapusta włoska (100 g – 1 duży liść), passata pomidorowa (75 g – 3/4 szklanki), mąka pszenna (5 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (5 g – 1/2 łyżeczki), ziemniaki (200 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), pomidor (50 g – 1 mała szt.), papryka czerwona (50 g – 1/4 dużej szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (7,5 g – 1,5 łyżeczki).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

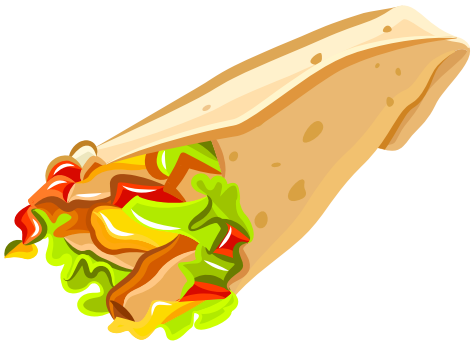
- **Napój:** *kompot truskawkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

PODWIECZOREK

- **Owoc:** *jabłko (150 g – 1 średnia szt.).*
- **Płatki orkiszowe z jogurtem i bakaliami:** *płatki orkiszowe (30 g – 3 łyżki, suchych), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 g – 1 szklanka), morele suszone (10 g – 2 małe szt.), figi suszone (10 g – 1 mała szt.), śliwki suszone (10 g – 2 małe szt.), posiekane migdały (5 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Płatki orkiszowe z jogurtem i bakaliami:

Płatki zalać jogurtem, dodać pokrojone w kostkę morele, figę i śliwki, dokładnie wymieszać. Całość posypać posiekanymi migdałami.



→ Wrapy z pieczarkami:

Umyte pieczarki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na patelni rozgrzać olej i poddusić na nim pieczarki (woda powinna całkowicie wyparować). Przestudzone pieczarki połączyć z serkiem. Gotową masą posmarować tortillę, posypać pokrojoną kapustą pekińską i posiekanym szczypiorkiem. zwinąć ją w rulon i pokroić na mniejsze kawałki.

→ Zupa jarzynowa:

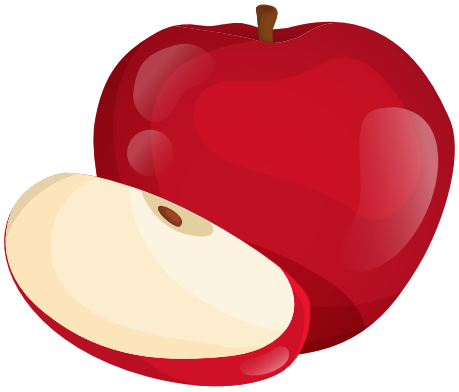
Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę i fasolkę szparagową zalać wodą i gotować do miękkości z dodatkiem ziela angielskiego i listka laurowego. Pod koniec gotowania doprawić szczyptą soli, pieprzu i dodać zacierki i gotować aż będą miękkie. Zupę zabielić śmietaną – posypać posiekaną natką pietruszki.

→ Gołąbki w sosie pomidorowym:

Mielone mięso wymieszać z jajkiem i bułką tartą. Formować niewielkie klopsiki i zawinąć je w sparzone liście kapusty. Gołąbki ugotować w wywarze jarzynowym. Do wywaru z gotowania gołąbków dodać passatę pomidorową, zaprawić mąką rozmieszaną z niewielką ilością wody oraz śmietaną.

→ Surówka z ogórka kiszonego, pomidora i papryki:

Umyte pomidor, paprykę, ogórek kiszony i cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa dokładnie wymieszać z olejem rzepakowym.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

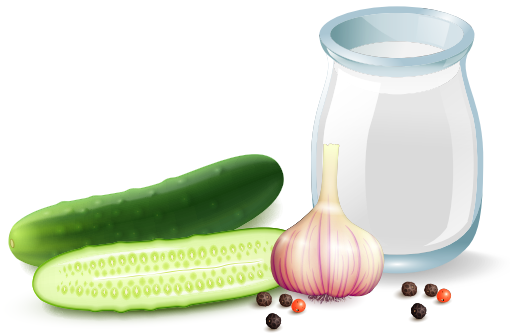
Dzień 9

KOLACJA

- **Naleśniki gryczane z warzywami:** *mąka pszenna (25 g – 2 duże łyżki), mąka gryczana (25 g – 2 duże łyżki), mleko 2% tłuszczu (75 ml – 3/4 szklanki), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), mieszanka warzyw chińskich (150 g – 1/3 opakowania), mięso z piersi kurczaka (50 g – 1/2 małego fileta), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), tymianek (szczypta).*
- **Sos tzatziki:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (30 g – 1,5 łyżki), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), ogórek zielony (50 g – 1 mała szt.), pieprz kolorowy.*

Naleśniki podawać z sosem tzatziki.

- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



→ Naleśniki gryczane z warzywami:

Mąkę, mleko, jaja i olej dokładnie wymieszać. Usmażyć naleśniki.
Umyte, osuszone mięso kurczaka pokroić w kostkę, obsypać tymiankiem, szczyptą soli i poddusić na patelni posmarowanej olejem rzepakowym. Dodać mieszankę chińską. Wszystko razem poddusić przez chwilę. Na naleśniki wyłożyć przygotowany farsz. Naleśniki złożyć w trójkąty.

→ Sos tzatziki:

Ogórek umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, odsączyć z nadmiaru wody i połączyć z jogurtem. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Doprawić świeżo zmielonym, kolorowym pieprzem.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2229
Białko (g)	107
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	70
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	323
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	35
Cukier (g)	44
Wapń (mg)	1213
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	362
Foliany (µg)	579

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Tosty:** *pieczywo tostowe graham (52 g – 2 kromki).*
- **Kolorowa sałatka:** *papryka czerwona (30 g – 1/4 małej szt.), papryka żółta (30 g – 1/4 małej szt.), ogórek konserwowy (25 g – 1/2 małej szt.), pomidor (50 g – 1 mała szt.), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Rożki z szynki z twarożkiem chrzanowym:** *szynka gotowana (30 g – 2 plastry), ser twarogowy półtłusty (60 g – 2 plastry), chrzan (5 g – 1 płaska łyżeczka), koperek (wedle gustu).*

Podawać z tostami i kolorową sałatką.

- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Bułeczka owsiana** *(50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Sałatka z selera naciowego:** *seler naciowy (100 g – 3 duże łodygi), gruszka (100 g – 1/2 dużej szt.), rodzynki (10 g – 1 łyżka), orzechy włoskie (8 g – 2 szt.), schab pieczony (30 g – 2 plastry), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 duża łyżka), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka).*

Podawać z bułeczką posmarowaną margaryną.

- **Napój:** *woda mineralna z cytryną.*

OBIAD

- **Zupa**

Barszcz biały z ziemniakami: *włoszczyzna pokrojona w paski (50g – 1/2 szklanki), zakwas (20 g – 2 łyżki), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), kiełbasa drobiowa (10 g – 4 plasterki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Kasza jaglana z duszonym jabłkiem, serem białym i jogurtem, surówka z marchewki z cząstkami mandarynki: *kasza jaglana (50 g – 4 łyżki), jabłko (150 g – 1 średnia szt.), ser biały półtłusty (50 g – 1 większy plaster), rodzynki (10 g – 1 łyżka), posiekane migdały (10 g – 1 łyżka), jogurt naturalny 2 % tłuszczu (25 g – 2 czubate łyżeczki), masło (5 g – 1 łyżeczka), cynamon (szczypta), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), mandarynka (50 g – 1 mała szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka).*

- **Napój:** *kompot porzeczkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *kiwi (100 g – 1 średnia szt.).*

PODWIECZOREK

- **Koktajl bananowo-truskawkowy:** *maślanka (200 ml – 1 szklanka), banan (60 g – 1/2 małej szt.), truskawki mrożone (60 g – 1/2 szklanki), siemię lniane mielone (5 g – 1 łyżeczka).*

→ Koktajl bananowo-truskawkowy:

Maślankę zblendować z bananem, rozmrożonymi truskawkami i siemieniem lnianym.

- **Bułeczki maślane** *(60 g – 2 małe sztuki).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Kolorowa sałatka:

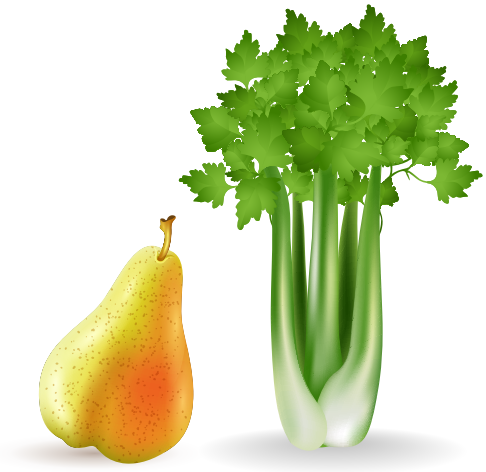
Umytą paprykę, pomidor, ogórek konserwowy pokroić w kostkę, dodać posiekany szczypiorek i dokładnie wymieszać.

→ Rożki z szynki z twarożkiem chrzanowym:

Ser twarogowy wymieszać z chrzanem i posiekanym koperkiem. Plastry szynki posmarować twarożkiem chrzanowym i złożyć w trójkąty.

→ Sałatka z selera naciowego:

Seler naciowy umyć, osuszyć i pokroić w cienkie plasterki. Gruszkę umyć, obrać i pokroić w kostkę, orzechy posiekać. Schab pokroić w kostkę. Wszystkie składniki sałatki wymieszać z jogurtem naturalnym.



→ Barszcz biały z ziemniakami:

Włoszczyznę zalać wodą i gotować do miękkości z listkiem laurowym i zielem angielskim. Do wywaru jarzynowego dodać zakwas i kiełbasę drobiową pokrojoną w kostkę. Barszcz biały zabielić śmietaną, doprawić szczyptą soli i pieprzu. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

→ Kasza jaglana z duszonym jabłkiem:

Kaszę jaglaną ugotować, następnie wymieszać z masłem. Jabłko obrać, pokroić w plastry i poddusić w garnuszku. Do duszonego jabłka dodać rodzynki i posiekane migdały. Na kaszę wyłożyć duszone jabłko, posypać rozdrobnionym serem, polać jogurtem. Oprószyć cynamonem.

→ Surówka z marchewki i mandarynki:

Umytą i obraną marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach. Mandarynkę umyć, obrać ze skórki i białych błonek, pokroić na małe cząstki. Połączyć marchewkę z mandarynki, skropić olejem rzepakowym i dokładnie wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 4

Dzień 10

KOLACJA

- **Sałatka:** *mix sałat (30 g – 1 garść), pomidorki koktajlowe (50 g – 5 szt.), oliwki czarne (12 g – 4 szt.), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), sos winegret (10 ml – 1 łyżka), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Kolorowy omlet:** *jajko (60 g – 1 średnia szt.), masło (2,5 g – 1/2 płaskiej łyżeczki), papryka czerwona (15 g – 2 cienkie paseczki), papryka zielona (15 g – 2 cienkie paseczki), pieczarki (15 g – 1 szt.), chleb żytni (50 g – 2 cienkie kromki), masło (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*



→ Sałatka:

Mix sałat wymieszać z pomidorkami koktajlowymi umytymi i pokrojonymi na połówki, oliwkami pokrojonymi w plasterki oraz kukurydzą konserwową. Sałatkę polać sosem winegret i posypać posiekanym szczypiorkiem.

→ Kolorowy omlet:

Wszystkie warzywa umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać masło i poddusić na nim warzywa. Jajko wybić do miseczki, lekko ubić. Masą jajeczną zalać warzywa. Patelnię przykryć przykrywką i poczekać aż masa jajeczna się zetnie. Omlet podawać z pieczywem posmarowanym masłem.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2227
Białko (g)	88
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	76
Tłuszcz (% energii)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	326
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	33
Cukier (g)	40
Wapń (mg)	807
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	319
Foliany (µg)	453

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2230
Białko (g)	100
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	73
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	331
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	40
Cukier (g)	46
Wapń (mg)	954
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	303
Foliany (µg)	542
Sól (g)	5

DEKADA 5

10 całodziennych jadłospisów dla dzieci i młodzieży w wieku 10-12 lat
sezon jesień-zima

Dzień 1

I ŚNIADANIE

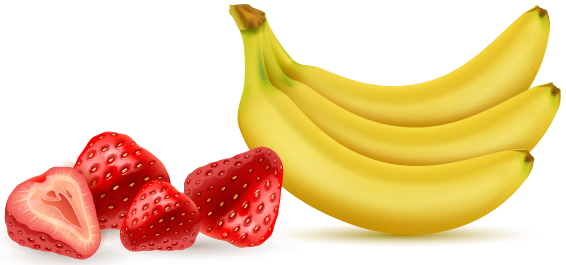
- **Koktajl truskawkowo–bananowy z płatkami owsianymi:** *maślanka 2% tłuszczu (400 ml – 1,5 kubka), płatki owsiane (70 g – 7 łyżek, suchych), truskawki mrożone (120 g – 1 szklanka), banan (60 g – 1/2 małej szt.).*

→ Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi:

Banan umyć i obrać ze skórki. Banan, truskawki, płatki owsiane i maślankę zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), serek kanapkowy naturalny (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (10 g – plasterek), sałata (10 g – liść), pestki słonecznika (10 g – łyżka).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Krem pomidorowy z grzankami pełnoziarnistymi: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), passata pomidorowa (300 g – 2 szklanki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), chleb żytni razowy (60 g – 1,5 kromki), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Schab pieczony, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki, selera i jabłka z orzechami włoskimi: *schab środkowy (90 g – gruby plaster), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ziemniaki (290 g – 4 średnie szt.), koperek (4g – łyżeczka), marchewka (50 g – średnia szt.), seler korzeniowy (50 g – 2 plastry), jabłko (100 g – ½ dużej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), posiekane orzechy włoskie (20 g – 2 łyżki), majeranek.*

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Krem pomidorowy z grzankami pełnoziarnistymi:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i włoszczyznę. Gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Dodać passatę pomidorową i zagotować. Pieczywo pokroić w kostkę i podpiec w piekarniku. Krem podawać ze śmietaną i przygotowanymi grzankami.

→ Schab pieczony:

Schab natrzeć szczyptą soli, olejem i majerankiem, upiec do miękkości.

→ Surówka z marchewki, selera i jabłka:

Marchew, seler i jabłko umyć i obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać posiekane orzechy, olej i wymieszać.

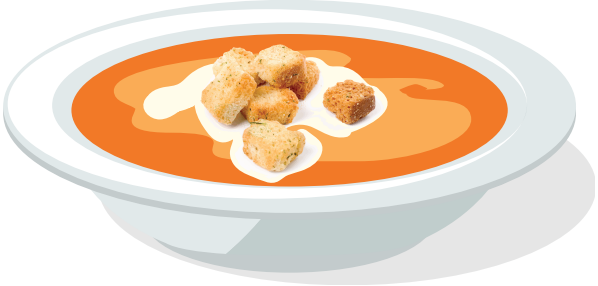
PODWIECZOREK

- **Serek ziarnisty z płatkami i miodem:** *serek ziarnisty naturalny (200 g – 8 łyżek), płatki żytnie (30 g – 3 łyżki, suche), miód (10 g – płaska łyżeczka).*

→ Serek ziarnisty z płatkami i miodem:

Serek wiejski przełożyć do miseczki, posypać płatkami, dodać miód i wymieszać.

- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

Dzień 1

KOLACJA

- **Kanapka z serkiem kanapkowym i warzywami, wafle ryżowe:** *chleb graham (35 g – kromka), serek kanapkowy naturalny (20 g – łyżka), ogórek świeży (50 g – mała szt.), papryka czerwona (50 g – 1/4 szt.),*
- **Wafle ryżowe** *(40 g – 4 cienkie szt.).*
- **Napój**: *herbata bez cukru.*



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2229
Białko (g)	105
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	67
Tłuszcz (% energii)	26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	344
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	46
Cukier (g)	21
Wapń (mg)	913
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	307
Foliany (µg)	559

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 5

Dzień 2

I ŚNIADANIE

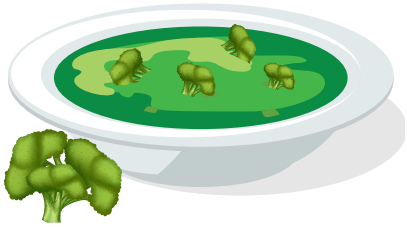
- **Koktajl jagodowy z kaszą jaglaną:** *kasza jaglana (80 g – 8 łyżek, suchej), mleko 1,5% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), jagody mrożone (120 g – 1 szklanka), sezam (10 g – łyżka).*

→ Koktajl jagodowy z kaszą jaglaną:

Kaszę jaglaną ugotować na wodzie zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Ostudzoną kaszę, mrożone jagody, mleko i sezam zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serkiem kanapkowym i warzywami:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), serek kanapkowy naturalny (40 g – 2 łyżki), ogórek (25 g – 1/2 małego ogórka).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*



OBIAD

- **Zupa**

Brokułowa: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), brokuł (100 g – duża różyczka), ziemniaki (70 g – średnia sztuka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), listek laurowy, ziele angielskie.*

→ Brokułowa:

Nalać wodę do garnka, dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyty brokuł podzielony na mniejsze części i gotować do miękkości. Podawać z jogurtem.

- **II danie**

Pierś z indyka zapiekana na szpinaku, kasza jęczmienna pęczak, surówka z jabłka i marchewki: *pierś z indyka (120 g – mała sztuka), szpinak świeży (50 g – 2 garście), jogurt naturalny (40 g – 2 łyżki), cebula (25 g – 1/2 małej szt.); czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), kasza jęczmienna pęczak (80 g – 8 łyżek, suchej), marchew (100 g – 2 średnie szt.), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), pestki słonecznika (15 g – 1,5 łyżki).*

Podawać z ugotowaną na sypko kaszą.

→ Pierś z indyka zapiekana na szpinaku:

Posiekaną cebulę podsmażyć z posiekanym czosnkiem, dodać umyty i osuszony szpinak i dalej podgrzewać. Jeśli jest taka konieczność, należy odlać wodę. Całość wymieszać z jogurtem, ułożyć na piersi drobiowej i upiec w piekarniku.

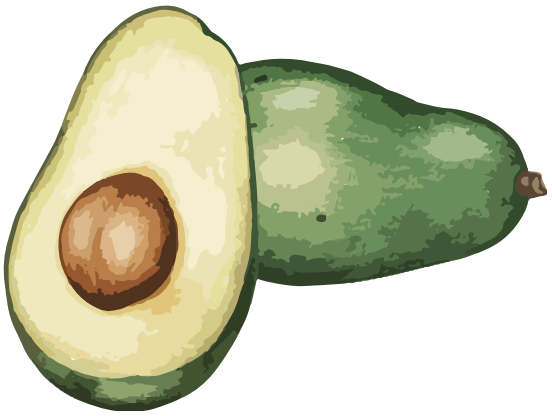
→ Surówka z jabłka i marchewki:

marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wymieszać w olejem i pestkami słonecznika.

- **Napój**: *woda mineralna.*
- **Owoc**: *jabłko (150 g – średnia szt.).*

PODWIECZOREK

- **Banan** *(170 g – średnia szt.).*
- **Napój**: *woda mineralna z miętą i cytryną.*



KOLACJA

- **Kanapka z awokado i pomidorem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), awokado (70 g – 1/2 sztuki), pomidor (100 g – 2 małe szt.), szczypiorek (10 g – 2 łyżeczki).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

Kanapka z awokado i pomidorem:

Awokado i pomidor umyć, obrać i pokroić w plasterki. Awokado i pomidor ułożyć na pieczywie i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2222
Białko (g)	89
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	71
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	350
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	47
Cukier (g)	30
Wapń (mg)	957
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	237
Foliany (µg)	533

Dekada 5

Dzień 3

I ŚNIADANIE

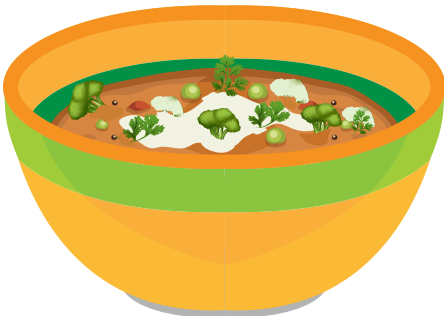
- **Owsianka z jabłkiem i cynamonem:** *płatki owsiane (80 g – 8 łyżek, suchych), mleko 1,5% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), jabłko (225 g – duża szt.), pestki słonecznika (10 g – łyżka), cynamon (szczypta).*
- **Napój**: *herbata bez cukru.*

→ Owsianka z jabłkiem i cynamonem:

Płatki ugotować na mleku, do miękkości. Jabłko umyć, obrać i pokroić w kostkę. Ugotowane płatki połączyć z pokrojonym jabłkiem, pestkami słonecznika i cynamonem. Wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem mozzarella, rukolą i pomidorem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), oliwa z oliwek do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka), mozzarella (30 g – 2 plasterki), figi suszone pokrojone, do położenia na kanapce (40 g – 2 średnie szt.), rukola (10 g – garstka).*
- **Warzywa**: *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój**: *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Warzywna: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), kalafior (30 g – nieduża różyczka), brokuł (30 g – nieduża różyczka), cukinia (30 g – 3 plastry), ziemniaki (70 g – średnia szt.), śmietana 9% tłuszczu (10 g – łyżeczka), natka pietruszki (6 g – łyżeczka), ziele angielskie, listek laurowy.*

- **II danie**

Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony: *pierś z kurczaka (100 g – 1/2 dużej szt.), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), cukinia (50 g – 5 plastrów), marchew (50 g – 1 średnia szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), pestki słonecznika (20 g – 2 łyżki), olej rzepakowy (10 g – łyżka), kasza jęczmienna pęczak (80 g – 8 łyżek, suchej), tymianek (wedle uznania), ogórek kiszony (60 g – mała szt.).*

Podawać w ogórkiem kiszonym.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Zupa warzywna:

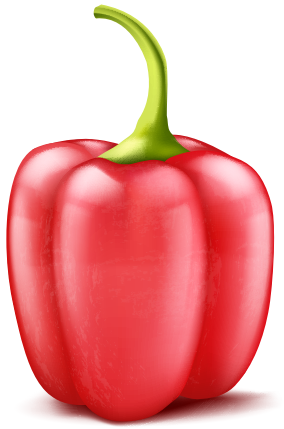
Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyty i rozdrobniony na mniejsze cząstki brokuł i kalafior, półplastry cukinii, gotować do miękkości. Podawać ze śmietaną i posiekaną natką pietruszki.

→ Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony:

Umyte, oczyszczone i pokrojone w kostkę warzywa podsmażyć na patelni na oleju rzepakowym. Dodać pokrojone kawałki piersi drobiowej, szczyptę soli, tymianek i całość podusić. Dodać ugotowaną na sypko kaszę, pestki słonecznika i wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Banan** *(170 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



KOLACJA

- **Kanapka z łososiem pieczonym i papryką:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), łosoś pieczony (100 g), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), rukola (10 g – garstka).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

Dzień 3

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	104
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	67
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	340
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	43
Cukier (g)	29
Wapń (mg)	1084
Żelazo (mg)	16
Witamina C (mg)	268
Foliany (µg)	478

Dekada 5

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Koktajl malinowy z płatkami jęczmiennymi:** *napój sojowy (400 ml – 2 szklanki), płatki jęczmienne (80 g – 8 łyżek, suchych), maliny mrożone (180 g – 1,5 szklanki), siemię lniane (5 g – łyżeczka).*

→ Koktajl malinowy z płatkami jęczmiennymi:

Płatki, napój sojowy, mrożone maliny i siemię lniane zblendować razem do uzyskania gładkiej konsystencji.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z awokado i pomidorem suszonym:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka), awokado pokrojone w plasterki (30 g – 3 plasterki), pomidor suszony pokrojony w paseczki (10 g – 1 szt.).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój**: *herbatka owocowa bez cukru.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem gruszkowo–pietruszkowy: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (50 g – 1/2 szklanki), gruszka (120 g – 1/2 dużej szt.), pietruszka (50 g – średnia szt.), ziemniaki (80 g – większa szt.), śmietana 9% tłuszczu (10 g – łyżeczka), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pestki dyni (20 g – 2 łyżki), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Potrawka z ciecierzycą i pomidorami, ziemniaki, pomidory z cebulką: *ciecierzyca z puszki (70 g – 1/2 szklanki), pomidor (150 g – średnia szt.), cukinia (50 g – 5 plastrów), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ziemniaki (300 g – 6 małych szt.), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), cebula (15 g – 2 plasterki), suszona bazylia (wedle uznania).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Krem gruszkowo–pietruszkowy:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak i umytą, obraną, pokrojoną w kostkę pietruszkę. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umytą, obraną i pokrojoną w kostkę gruszkę i gotować do miękkości. Całość zblendować. Podawać ze śmietaną, olejem rzepakowym i pestkami dyni.

→ Potrawka z ciecierzycą i pomidorami:

Umytą, oczyszczoną i posiekaną cebulę zeszklić na patelni z obranym i posiekanym czosnkiem. Dodać umytą, osuszoną i pokrojoną w kostkę cukinię i podsmażyć. Pod koniec dodać umyty, osuszony i pokrojony w kostkę pomidor, ciecierzycę i całość poddusić.

→ Surówka z pomidorów:

Pomidor umyć, obrać i pokroić w większą kostkę. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Warzywa posypać bazylią i wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Pomarańcza** *(230 g – średnia szt.).*
- **Orzechy laskowe** *(10 g – łyżka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy do skropienia pieczywa (5 g – 1 łyżeczka), polędwica sopocka (40 g – 4 plasterki), sałata (20 g – 2 liście), papryka czerwona pokrojona w paseczki (100 g – 1/2 średniej szt.)*
- **Napój**: *herbata bez cukru.*



Dekada 5

Dzień 4

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2223
Białko (g)	84
Białko (% energii)	15
Tłuszcz (g)	73
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	9
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	4
Węglowodany (g)	371
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	66
Cukier (g)	29
Wapń (mg)	547
Żelazo (mg)	26
Witamina C (mg)	441
Foliany (µg)	1074

Dekada 5

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane z gruszką:** *kefir 2% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), płatki owsiane (70 g – 7 łyżek), gruszka (150 g – 1 szt.), posiekane orzechy włoskie (20 g – 2 łyżki), morele suszone (20 g – 2 szt.).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z jajkiem i rzodkiewką:** *bułka grahamka (80 g – średnia szt.), majonez (5 g – łyżeczka), jajko na twardo pokrojone w plasterki (50 g – 1 szt.), sałata (10 g – liść).*
- **Warzywa**: *rzodkiewki (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

OBIAD

- **Zupa**

Koperkowa: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), ziemniaki (70 g – 1 średnia szt.), koperek (15 g – 2 łyżki), śmietana 9% tłuszczu (20 g – łyżka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty: *filet z dorsza (120 g – porcja wielkości sporej dłoni), curry (duża szczypta), marchew (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (25 g – 1/2 średniej szt.), seler korzeniowy (25 g – plaster), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), rodzynki (10 g – 1 łyżka), pestki słonecznika (15 g – 1,5 łyżki), olej rzepakowy (10 g – łyżka), ziemniaki (300 g – 6 małych szt.), posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), kapusta kiszona (75 g – 3/4 szklanki), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (25 g – 1/4 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi posiekaną natką pietruszki.

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *banan (170 g – średnia szt.).*

PODWIECZOREK

- **Kiwi** *(200 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

KOLACJA

- **Sałatka warzywna z pieczywem:** *papryka czerwona (50 g – 1/4 średniej szt.), pomidor (50 g – 1 mała szt.), ogórek (50 g – 1 mała szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), oliwki zielone (15 g – 5 szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ser feta (50 g – ok. 1/4 kostki), chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Płatki owsiane z gruszką:

Płatki zalać wrzątkiem do poziomu płatków i poczekać aż zmiękną i wchłoną całość wody. Dodać kefir, umytą, osuszoną i pokrojoną w kostkę gruszkę, posiekane orzechy i pokrojone w drobne paseczki morele. Całość wymieszać.



→ Zupa koperkowa:

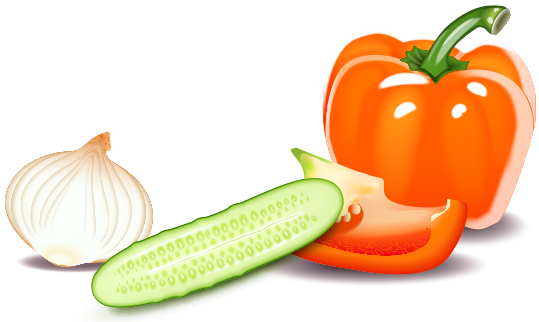
Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Dodać śmietanę, koperek i zagotować.

→ Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchew, pietruszkę, selera i cebulę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać rodzynki, pestki słonecznika, olej i wymieszać. Całość ułożyć na filecie z dorsza oprószonym curry i upiec w piekarniku.

→ Surówka z kapusty kiszonej:

Kapustę poszatkować i włożyć do miski. Marchew i jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z kapustą i olejem.



→ Sałatka warzywna z pieczywem:

Paprykę, pomidor, ogórek i cebulę umyć i osuszyć, paprykę pozbawić niejadalnych części. Ogórek, paprykę i pomidor pokroić w kostkę, cebulę – w drobną kostkę. Oliwki odcedzić i przekroić na pół. Ser feta pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, polać olejem i wymieszać. Podawać z pieczywem.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

Dzień 5

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2228
Białko (g)	93
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	72
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	348
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	49
Cukier (g)	37
Wapń (mg)	1095
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	309
Foliany (µg)	584

Dekada 5

Dzień 6

I ŚNIADANIE

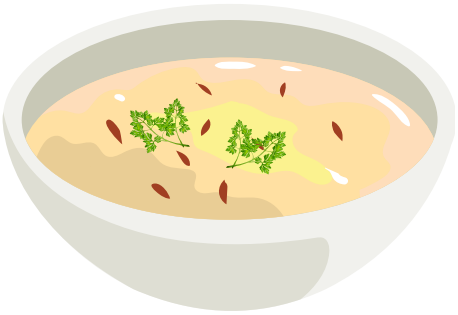
- **Płatki żytnie z jabłkiem i gruszką:** *mleko 1,5% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), płatki żytnie (80 g – 8 łyżek, suchych), jabłko (100 g – mała szt.), gruszka (50 g – 1/2 małej szt.), kardamon mielony (szczypta).*

→ Płatki żytnie z jabłkiem i gruszką:

Płatki ugotować na mleku. Jabłko i gruszkę umyć, osuszyć, obrać i pokroić w kostkę. Ugotowane płatki przelać do miseczki, dodać owoce, szczyptę kardamonu i wymieszać.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem żółtym i ogórkiem kiszonym:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser żółty (15 g – plaster), sałata (10 g – liść), ogórek kiszony (50 g – mała szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem pomarańczy.*



OBIAD

- **Zupa**

Krem z białych warzyw: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (50 g – 1/2 szklanki), kalafior (50 g – różyczka), seler korzeniowy (25 g – plaster), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana 9% tłuszczu (20 g – łyżka), pestki słonecznika (20 g – 2 łyżki), posiekana natka pietruszki (2 g – szczypta), listek laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa (szczypta).*

→ Krem z białych warzyw:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak, umyty kalafior i umyty i obrany seler. Gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Całość zblendować i doprawić gałką muszkatołową. Podawać ze śmietaną, pestkami słonecznika i natką pietruszki.

- **II danie**

Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony: *mięso mielone z podudzia indyka bez skóry (100 g – 2/3 kubka), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), seler naciowy (25 g – plaster), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), koncentrat pomidorowy (5 g – łyżeczka), makaron gryczany (100 g – 10 łyżek, suchego), ogórek kiszony (50 g – mała szt.).*

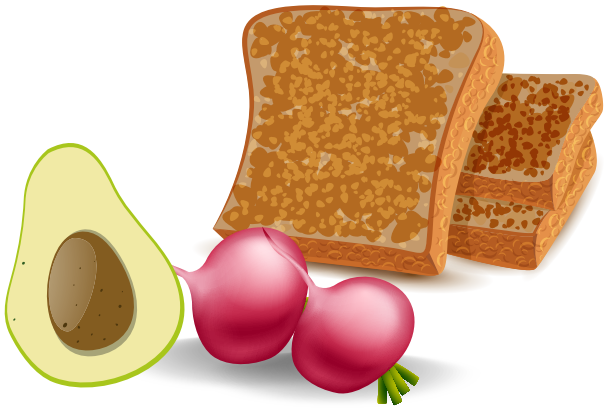
→ Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony:

Warzywa umyć, osuszyć, obrać i zmielić w maszynce. Mielone mięso podsmażyć z warzywami z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Całość dusić aż warzywa i mięso będą gotowe. Wyjąć liść laurowy i ziele, dodać koncentrat pomidorowy i wymieszać. Makaron gryczany ugotować. Połączyć całość. Podawać na ciepło z ogórkiem kiszonym.

- **Napój:** *woda mineralna z miętą i plasterkiem cytryny.*
- **Owoc**: *jabłko (200 g – 1 duża szt.).*

PODWIECZOREK

- **Kiwi** *(200 g – 2 szt.).*
- **Orzechy włoskie** *(30 g – garść).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*



KOLACJA

- **Kanapka z awokado i rzodkiewką:** *chleb żytni pełnoziarnisty (70 g – 2 kromki), awokado pokrojone w plasterki (140 g – 1 szt.), szczypiorek (5 g – 1 łyżka).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki pokrojone w ćwiartki (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

Dzień 6

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2222
Białko (g)	79
Białko (% energii)	15
Tłuszcz (g)	75
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	355
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	50
Cukier (g)	24
Wapń (mg)	954
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	232
Foliany (µg)	455

Dekada 5

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Koktajl z kaszy jaglanej z truskawkami i borówkami:** *mleko 1,5% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), kasza jaglana (80 g – 8 łyżek, suchej), truskawki mrożone (60 g – 1/2 szklanki), borówki mrożone (60 g – 1/2 szklanki), posiekane orzechy pistacjowe (20 g – 2 łyżki).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą z indyka:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), masło (10 g – 2 łyżeczki), polędwica z indyka (20 g – 2 plasterki).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

OBIAD

- **Zupa**

Warzywna z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), kalafior (50 g – różyczka), fasolka szparagowa (50 g – 1/2 szklanki), makaron gryczany (40 g – 4 łyżki, suchego), śmietana 9% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk suszony (szczypta).*

- **II danie**

Ryż z warzywami i mięsem drobiowym: *ryż brązowy (80 g – 8 łyżek, suchego), pierś z kurczaka (80 g – 1/2 średniej piersi), cukinia (50 g – 5 plastrów), bakłażan (50 g – 2 plastry), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), curry (5 g – łyżeczka).*

- **Napój:** *woda mineralna z listkami mięty.*
- **Owoc**: *banan (170 g – 1 średnia szt.).*

PODWIECZOREK

- **Serek ziarnisty z miodem:** *serek ziarnisty naturalny (200 g – 8 łyżek), miód (10 g – łyżeczka).*
- **Wafle ryżowe** *(40 g – 4 cienkie szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

KOLACJA

- **Kanapka z makrelą wędzoną i ogórkiem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), makrela wędzona, rozdrobniona (70 g – 2 łyżki), ogórek (100 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Koktajl z kaszy jaglanej z truskawkami i borówkami:

Kaszę jaglaną ugotować na wodzie zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Ostudzoną kaszę, mrożone truskawki i borówki, mleko i pistacje zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji.



→ Warzywna z makaronem:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty kalafior podzielony na mniejsze cząstki oraz umytą i oczyszczoną fasolkę. Gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie, doprawić lubczykiem. Podawać ze śmietaną i ugotowanym makaronem.

→ Ryż z warzywami i mięsem drobiowym:

Warzywa umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć na łyżeczce oleju. Jeśli jest potrzeba warzywa można podlać odrobiną wody a następnie dusić na patelni pod przykryciem. Pierś drobiową pokroić w kostkę, posypać curry, i podsmażyć na łyżeczce oleju. Mięso dodać do podduszonych warzyw i wymieszać. Podawać z ugotowanym na sypko ryżem.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

Dzień 7

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2219
Białko (g)	106
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	58
Tłuszcz (% energii)	23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	352
Węglowodany (% energii)	58
Błonnik (g)	36
Cukier (g)	21
Wapń (mg)	887
Żelazo (mg)	13
Witamina C (mg)	226
Foliany (µg)	412

Dekada 5

Dzień 8

I ŚNIADANIE

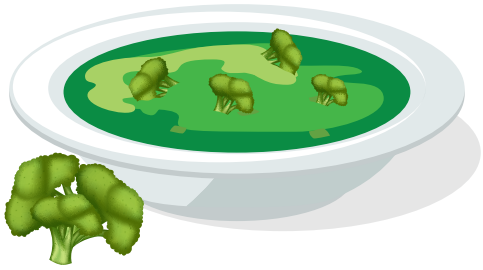
- **Koktajl z płatkami owsianymi i bananem:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (400 g – 2 szklanki), płatki owsiane (80 g – 8 łyżek, suchych), banan (170 g – średnia szt.), pestki słonecznika (30 g –3 łyżki), cynamon (szczypta).*

→ Koktajl z płatkami owsianymi i bananem:

Banan umyć i obrać ze skórki. Banan, płatki owsiane, jogurt, pestki słonecznika i cynamon zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem kozim i pomidorem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser kozi miękki (45 g – 3 plastry), rukola (10 g – garść).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Krem z brokuła: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (50 g – 1/2 szklanki), brokuł (100 g – duża różyczka), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana 9% tłuszczu (20 g – łyżka), ziele angielskie, liść laurowy.*

- **II danie**

Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym, ogórek kiszony: *kasza jaglana (80 g – 8 łyżek, suchej), pierś z kurczaka (100 g – 1/2 dużej piersi), papryka czerwona (30 g – 1/4 małej szt.), papryka żółta (30 g – 1/4 małej szt.), kalafior (30 g – mała różyczka), cukinia (30 g – 3 plastry), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pestki słonecznika (20 g – 2 łyżki), ogórek kiszony (100 g – 2 małe szt.).*

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *mandarynki (200 g – 2 średnie szt.).*

→ Krem z brokuła:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyty brokuł podzielony na mniejsze cząstki i gotować do miękkości. Całość zblendować. Podawać ze śmietaną.

→ Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym, ogórek kiszony:

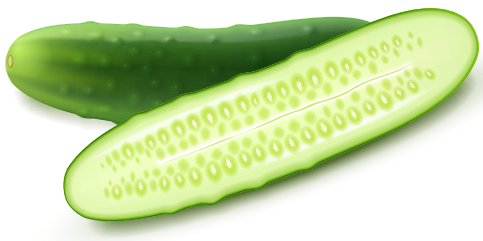
Warzywa umyć, osuszyć, pozbawić niejadalnych części, pokroić w kostkę i dusić na oleju rzepakowym do czasu aż będą miękkie. Kaszę ugotować na sypko, dodać pestki słonecznika i wymieszać z warzywami. Podawać z plasterkami kiszonego ogórka.

PODWIECZOREK

- **Grejpfrut** *(230 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *herbata czarna, bez cukru.*

KOLACJA

- **Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem:** *bułka grahamka (80 g – średnia szt.), masło (10 g – 2 łyżeczki), szynka z indyka (30 g – 2 plasterki)*
- **Warzywa:** *ogórek pokrojony w słupki (100 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

Dzień 8

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2224
Białko (g)	104
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	68
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	336
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	41
Cukier (g)	43
Wapń (mg)	1147
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	361
Foliany (µg)	595

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

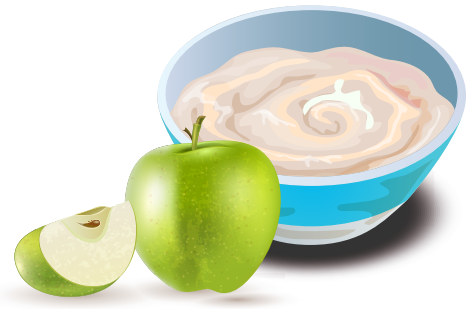
Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Kasza manna na mleku z tartym jabłkiem:** *kasza manna (80 g – 8 łyżek, suchych), mleko 1,5% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), jabłko (225 g – duża szt.), masło (5 g – łyżeczka), pestki słonecznika (10 g – łyżka), cynamon (wedle uznania).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Kasza manna na mleku z tartym jabłkiem:

Kaszę ugotować na mleku. Jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Kaszę wymieszać z jabłkiem, masłem i cynamonem. Podawać na ciepło.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą sopocką i ogórkiem kiszonym:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka), polędwica sopocka (20 g – 2 plasterki), sałata (10 g – liść), ogórek kiszony pokrojony w plasterki (50 g – 1 mała szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

OBIAD

- **Zupa**

Pieczarkowa z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), pieczarki (50 g – duża szt.), makaron gryczany (60 g – 6 łyżek, suchego), śmietana 9% tłuszczu (20 g – 2 łyżki), liść laurowy, ziele angielskie, tymianek (szczypta).*

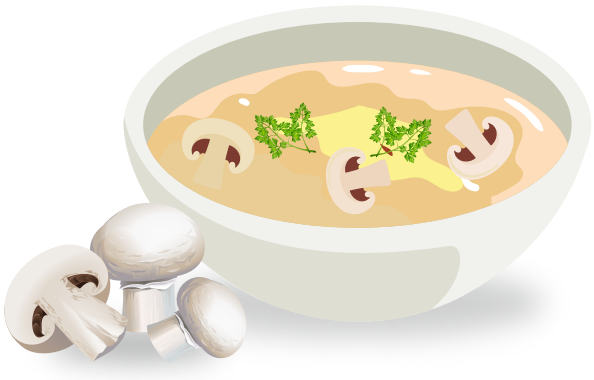
- **II danie**

Pieczony filet z dorsza, ziemniaki opiekane, surówka z jabłka i marchewki: *filet z dorsza (150 g – porcja wielkości dużej dłoni), koperek (4 g – łyżeczka) ziemniaki (300 g – 6 małych szt.), rozmaryn suszony (szczypta), marchew (100 g – 2 średnie szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), posiekane orzechy włoskie (30 g – 3 łyżki).*

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *winogrona (100 g – nieduża kiść).*

→ Pieczarkowa z makaronem:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, doprawić szczyptą soli i pieprzu. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyte i pokrojone w plasterki pieczarki i gotować jeszcze kilka minut. Doprawić tymiankiem. Podawać ze śmietaną i ugotowanym makaronem.



PODWIECZOREK

- **Pomarańcza** *(360 g – duża szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

KOLACJA

- **Kanapka z serem białym i miodem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser biały chudy (80 g – 4 plasterki), miód (10 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Pieczony filet z dorsza:

Rybę posypać koperkiem, szczyptą soli i pieprzu, upiec w folii aluminiowej w piekarniku.

→ Opiekane ziemniaki:

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić na ćwiartki i obgotować. Obgotowane ziemniaki, posypać tymiankiem i upiec w piekarniku aż będą miękkie i lekko złociste.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchew i jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Połączyć w jogurtem, orzechami i wymieszać.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 5

Dzień 9

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2224
Białko (g)	100
	18
Tłuszcz (g)	56
Tłuszcz (% energii)	22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	368
Węglowodany (% energii)	60
Błonnik (g)	41
Cukier (g)	28
Wapń (mg)	908
Żelazo (mg)	12
Witamina C (mg)	221
Foliany (µg)	396

Dekada 5

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Kasza jęczmienna z winogronami:** *mleko 1,5% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), kasza jęczmienna pęczak (80 g – 8 łyżek, suchej), winogrona (100 g – nieduża kiść), orzechy włoskie (20 g – 4-5 szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Kasza jęczmienna z winogronami:

Kaszę jęczmienną ugotować na mleku. Winogrona umyć, osuszyć i pokroić na połówki. Orzechy posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z mozzarellą i rukolą:** *chleb graham (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ser mozzarella (45 g – 3 plasterki), rukola (10 g – garść).*
- **Warzywa:** *papryka czerwona pokrojona w paski (150 g – 3/4 średniej szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa, bez cukru.*

OBIAD

- **Zupa**

Cebulowa z zacierkami i ziemniakami: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g –1 szklanka), ziemniaki (100 g – 2 nieduże szt.), zacierka (50 g – 5 łyżek, suchej), cebula (25 g – ½ małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ziele angielskie, liść laurowy.*

- **II danie**

Jajko sadzone z kaszą gryczaną, mizeria: *jajko (100 g – 2 małe szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), kasza gryczana (100 g – 10 łyżek, suchej), ogórek (200 g – 4 małe szt.), jogurt naturalny (30 g – 1,5 łyżki), posiekany szczypiorek (5 g – łyżeczka).*

Podawać z ugotowaną na sypko kaszą gryczaną.

- **Napój:** *woda mineralna z miętą i plasterkiem cytryny.*
- **Owoc:** *banan (170 g – 1 średnia szt.).*

→ Cebulowa z zacierkami i ziemniakami:

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Nalać wodę do garnka, dodać warzywa, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać zacierki i całość gotować, aż zacierki będą miękkie. Umytą, osuszoną i obraną cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Zrumienioną cebulę połączyć z zupą i jeszcze chwilę gotować.

→ Jajko sadzone:

Jajka usmażyć na oleju rzepakowym.

→ Mizeria:

Ogórki umyć, osuszyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Połączyć z jogurtem i szczypiorkiem, wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Ananas świeży** *(150 g – 3 plastry).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

KOLACJA

- **Kanapka z sałatką z makreli wędzonej i warzyw:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), majonez (10 g – łyżeczka), makrela wędzona rozdrobniona (40 g – 2 łyżki), ogórek (100 g – 2 małe szt.), posiekany szczypiorek (10 g – 2 łyżki), sałata (20 g – 2 liście).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*

→ Kanapka z sałatką z makreli wędzonej i warzyw:

Szczypiorek umyć, osuszyć i posiekać. Ogórki umyć, osuszyć, obrać i pokroić w kostkę. Szczypiorek, ogórek i rozdrobnioną makrelę połączyć z majonezem i wymieszać. Liście sałaty umyć, osuszyć i ułożyć na pieczywie. Sałatkę z makrelą ułożyć na listkach sałaty.



Dekada 5

Dzień 10

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2231
Białko (g)	88
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	73
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	341
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	37
Cukier (g)	32
Wapń (mg)	1182
Żelazo (mg)	16
Witamina C (mg)	272
Foliany (µg)	446

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Średnia zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	95
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	68
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	351
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	46
Cukier (g)	29
Wapń (mg)	967
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	287
Foliany (µg)	553
Sól (g)	5

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

DEKADA 6

10 całodziennych jadłospisów dla dzieci i młodzieży w wieku 10-12 lat
sezon wiosna-lato

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Kasza jaglana z truskawkami i płatkami migdałów:** *kasza jaglana (30 g – 3 łyżki, suchej), mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 pełna szklanka), truskawki (100 g – 3/4 szklanki), płatki migdałów (20 g – 2 płaskie łyżki).*
- **Kanapka pastą z tuńczyka:** *chleb graham (60 g – 2 cienkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), tuńczyk w wodzie (40 g – 2 łyżki), oliwki zielone (20 g – 5 szt.), jogurt naturalny (25 g – pełna łyżka), papryka (30 g – 1/8 szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Kasza jaglana z truskawkami i płatkami migdałów:

Kaszę jaglaną ugotować na sypko, połączyć z podgrzanym mlekiem, dodać pokrojone w cząstki truskawki i posypać płatkami migdałów.

→ Kanapka pastą z tuńczyka:

Tuńczyka odsączyć z wody i rozgnieść widelcem. Dodać odsączone z zalewy i pokrojone w krążki oliwki i jogurt naturalny. Pieczywo posmarować margaryną, pastą z tuńczyka, a cząstki papryki ułożyć na kanapkach.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z pieczoną piersią z indyka z rukolą i ogórkiem:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), pieczona pierś z indyka w majeranku (40 g – 2 plastry), ogórek konserwowy (12 g – 4 plasterki), rukola (5 g – 1/4 garści).*
- **Warzywa i owoce:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.), morele (90 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *woda z plasterkami cytryny i mięty.*



OBIAD

- **Zupa**

Brukselkowa: *wywar warzywny (400 ml – 2 szklanki), cebula (20 g – 1/5 szt.), marchewka (25 g – 1/2 średniej szt.), ziemniaki (60 g – 1 średnia szt.), brukselka (80g – 5 szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), jogurt naturalny (25g – pełna łyżka), szczypiorek (3 g – 1/2 łyżeczki), sól, pieprz.*

- **II danie**

Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka: *pierś z kurczaka filet (100 g – wielkości 3/4 dłoni), mleko (40 g – 2 łyżki), mąka pszenna (15 g – łyżka), jajko (15 g – 1/3 szt.), płatki kukurydziane (15g – 3 łyżki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), słodka papryka, pieprz, ziemniaki (180 g – 3 średnie szt.), koperek (2g – 1/2 łyżeczki), marchewka (100 g – 2 średnie szt.), jabłko (50 g – 1/3 średniej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka),*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

- **Napój:** *woda mineralna.*



→ Zupa brukselkowa:

W garnku na oleju rzepakowym zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz umytą brukselkę. Gotować przez 10 minut. Odstawić z ognia. Dodać szczypiorek oraz zaprawiony jogurt naturalny (najpierw wymieszany z 2 łyżkami wody, potem z kilkoma łyżkami zupy). W razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Posypać szczypiorkiem.

→ Nuggetsy z kurczaka:

Filet z kurczaka pokroić na ok. 2,5 cm kawałki, doprawić szczyptą soli, pieprzem i wymieszać. Płatki pokruszyć lub przez chwilę miksować w melakserze lub rozdrabniaczu. W misce zmiksować na jednolitą masę: mleko z mąką, jajkiem i pieprzem oraz papryką. Filety włożyć do masy i wymieszać. Wyjmować po kawałku mięso z ciasta i obtaczać w płatkach, układać na blaszce do pieczenia. Skropić olejem rzepakowym. Piec przez 15 minut w temperaturze 200°C.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchewkę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, skropić sokiem z cytryny.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 1

PODWIECZOREK

- **Koktajl owocowo–kakaowy:** *kefir (200 ml – 1 szklanka), banan (120 g – 1 mała szt.), kakao (10 g – łyżka), śliwki węgierki (60 g – 3 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z cytryną.*

➝ Koktajl owocowo–kakaowy:

Owoce umyć i osuszyć. Banan obrać i pokroić na plastry. Śliwki pozbawić pestek i pokroić na mniejsze cząstki. Wszystkie składniki koktajlu zmiksować.

KOLACJA

- **Omlet z warzywami z chrupiącą grzanką:** *jajka (100 g – 2 szt.), mąka orkiszowa (30 g – 2 łyżki), ogórek zielony (15 g – 5 plasterków), pomidor (45 g – 3 plasterki), starty ser żółty (15 g – łyżka), szpinak baby (15 g – 1/2 garści), pieprz, chleb graham (30 g – kromka), margaryna miękka (5 g– płaska łyżeczka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

➝ Omlet:

Szpinak umyć i osuszyć. Białka jaj ubić ze szczyptą soli. Wymieszać razem z żółtkami i mąką. Na rozgrzaną patenię wylać masę. Po 2 minutach przewrócić na drugą stronę i po chwili zdjąć z patelni. Posypać świeżo zmielonym pieprzem i listkami szpinaku.

➝ Grzanka:

Pieczywo posmarować margaryną i zapiec w piekarniku lub opiekaczu do kanapek.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2198
Białko (g)	107
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	71
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	303
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	38
Cukier (g)	28
Wapń (mg)	1162
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	266
Foliany (µg)	526

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 2

I ŚNIADANIE

- **Tosty ze szpinakiem i serem:** *pieczywo tostowe graham (52 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szpinak baby (30 g – garść), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), starty ser żółty (30 g – 2 łyżki), pomidor (80 g – 1/2 dużej szt.).*
- **Napój:** *herbatka cytrynowa z melisą, bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z hummusem, ogórkiem i roszponką:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), pomidorowy hummus (60 g – łyżka), oliwa z oliwek (3 g – 1/2 łyżeczki), ogórek zielony (25 g – 5 plasterków), roszponka (5 g – 1/4 garści).*
- **Warzywa i owoce:** *kalarepa, pokrojona w słupki (100 g – 1/2 średniej szt.), borówka amerykańska (100 g – 2 garści)*
- **Napój:** *sok marchewkowy jednodniowy (250 ml – 1 pełna szklanka).*

OBIAD

- **Zupa**

Krupnik jaglany: *wywar drobiowy (400 ml – 2 szklanki), włoszczyzna pokrojona w paski (100g – 1 szklanka), kasza jaglana (15g – 1 łyżka, suchej), ziemniaki (60 g – 1 średnia szt.), natka pietruszki (3 g – 1/2 łyżeczki), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz.*

- **II danie**

Schab gotowany w sosie dyniowym z ryżem i warzywami gotowanymi na parze: *schab środkowy (100g – wielkość 3/4 dłoni), olej rzepakowy (15 g – 1,5 łyżki), por (30 g – kawałek 5 cm), bulion (150 ml – 3/4 szklanki), sos sojowy (5 g – łyżeczka), dynia (100g – 1/2 szklanki, startej), mąka pszenna (5 g – łyżeczka), mąka ziemniaczana (5 g – łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma, suszone oregano, ryż basmati (50 g – 5 łyżek, suchego), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), groszek cukrowy (55 g – garść), fasolka szparagowa żółta (65 g – 1/2 szklanki).*

Podawać z ryżem ugotowanym na sypko i warzywami.

- **Napój:** *woda z cytryną i miętą.*

PODWIECZOREK

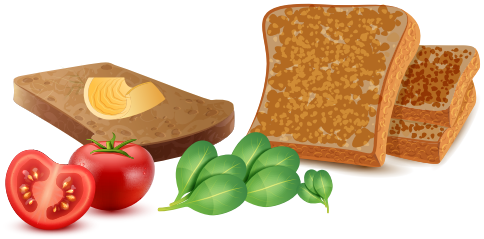
- **Budyń z kaszy jaglanej z truskawkami:** *kasza jaglana (30 g – 3 łyżki, suchej), mleko 2% tłuszczu (150 ml – 3/4 szklanki), truskawki (150 g – 1 szklanka), płatki migdałów (10 g – 1 łyżka).*

→ Budyń z kaszy jaglanej z truskawkami:

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać pod ciepłą, bieżącą wodą.Odcedzoną kaszę przełożyć do rondelka, wlać mleko i gotować na małym ogniu, pod przykryciem przez 15 minut nie otwierając garnka. Ugotowaną kaszę zmiksować blenderem na gładki mus z truskawkami. Jeśli budyń jest gęsty, można dodać więcej owoców.

→ Tosty ze szpinakiem i serem:

Pieczywo posmarować margaryną. Szpinak zeszklić na oleju z dodatkiem startego sera. Farsz nałożyć na kromki chleba i zapiec w opiekaczu. Podawać z pomidorem pokrojonym w ćwiartki.



→ Kanapka z hummusem, ogórkiem i roszponką:

Przekrojoną bułkę posmarować hummusem, skropić oliwą z oliwek . Na kanapkach ułożyć plasterki ogórka i roszponkę.

→ Krupnik jaglany:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę, liść laurowy i ziele angielskie zalać wywarem drobiowym, gotować chwilę. Dodać przepłukaną kaszę jaglaną i gotować aż kasza i warzywa będą miękkie. Doprawić do smaku szczyptą soli, pieprzem i posypać natką pietruszki.

→ Schab gotowany w sosie dyniowym z ryżem i warzywami gotowanymi na parze:

Schab opłukać, osuszyć, pokroić na paski o szerokości ok. 1 cm. W szerokim garnku, na oleju rzepakowym zeszklić pokrojony na kawałeczki por oraz drobno starty czosnek, doprawić szczyptą soli i dodać wszystkie przyprawy. Na porach położyć kawałki schabu, doprawić je pieprzem i na umiarkowanym ogniu smażyć przez ok. 1 minutę, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie, uważając aby pory za bardzo się nie zrumieniły. Wlać gorący bulion, dodać sos sojowy, przykryć i gotować. pod przykryciem przez ok. 30 minut. Dodać startą dynię, przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości mięsa. Obydwie mąki rozprowadzić dokładnie w niewielkiej ilości zimnej wody, dodać do mięsa, wymieszać i zagotować.

Marchewkę, groszek cukrowy i fasolkę szparagową umyć, osuszyć. Marchewkę obrać i pokroić na grube plastry. Wszystkie warzywa ugotować na parze do miękkości.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 2

KOLACJA

- **Kanapka z twarogiem, pieczonym burakiem i tymiankiem:** *pieczywo wieloziarniste (60 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser twarogowy półtłusty (80 g – dwa plastry), pieczony burak (100g – 1 średnia szt.), świeży tymianek.*
- **Napój:** *herbata zielona bez cukru.*



→ Kanapka z twarogiem, pieczonym burakiem i tymiankiem:

Pieczywo posmarować margaryną i opiec w opiekaczu. Upieczony burak zetrzeć na tarce i ułożyć na kanapce z pokruszonym serem twarogowym. Całość posypać posiekanym świeżym tymiankiem.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	96
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	77
Tłuszcz (% energii)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	310
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	47
Cukier (g)	46
Wapń (mg)	1382
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	370
Foliany (µg)	630

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 3

I ŚNIADANIE

- **Papryka nadziewana serkiem wiejskim:** *serek twarogowy, ziarnisty (150 g – 3/4 opakowania), papryka (230 g – 1 większa szt.), bazylia (kilka listków), pomidorki koktajlowe (50 g – 5 szt.), chleb graham (60 g – 2 cienkie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Napój:** *herbatka miętowa bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Placuszki pełnoziarniste ze śliwkami:** *jogurt naturalny (150 g – 3/4 szklanki), jajko (25 g –1/2 szt.), mąka gryczana (45 g – 3 łyżki), rodzynki (15 g – łyżka), śliwki węgierki (100 g – 5 szt.), olej (15 g – łyżka), proszek do pieczenia (4 g – 3/4 łyżeczki), cynamon (2 g – 1/3 łyżeczki).*
- **Smoothie truskawkowe:** *truskawki (200 g – 3 garści), woda (50 g – 5 łyżek).*

→ Smoothie truskawkowe:

Truskawki umyć, osuszyć i usunąć szypułki. Zmiksować z wodą.

OBIAD

- **Zupa**

Z zieloną fasolką: *wywar warzywny (400 ml – 2 szklanki), cebula (20 g – 1/5 szt.), posiekany por (20 g – 2 łyżki), marchew (50 g – 1 średnia), pietruszka (20 g – 1/4 szt.), ziemniak (60 g – 1 średnia szt.), fasolka szparagowa zielona (70 g – garść), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), koperek (1 g – szczypta), jogurt naturalny (25 g – pełna łyżka), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), pieprz, kurkuma.*

- **II danie**

Duszony indyk z zielonym groszkiem z pieczonymi ziemniakami i warzywami w ziołach: *filet z indyka (100 g – wielkości 3/4 dłoni), bulion (150 ml – 3/4 szklanki), cebula (20 g – 1/5 szt., czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), olej rzepakowy (15 g – 1,5 łyżki), zielony groszek (45 g – 3 łyżki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (25 g – pełna łyżka), mąka pszenna (5 g – łyżeczka), mąka ziemniaczana (5 g – łyżeczka), ziemniaki (180 g – 3 średnie szt.), cukinia (100 g – 1/5 szt.), bakłażan (60 g – 1/4 szt.), papryka czerwona (120 g – 1/2 średniej szt.), oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki).*

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Koktajl bananowo-jagodowy:** *kefir (200 ml – 1 szklanka), banan (120 g – 1 mała szt.), jagody (30 g – 1 garść), kakao (5g – 1 łyżeczka), siemię lniane (10 g – łyżka).*

→ Koktajl bananowo-jagodowy:

Banan umyć, obrać i pokroić w plastry. Jagody delikatnie przepłukać. Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

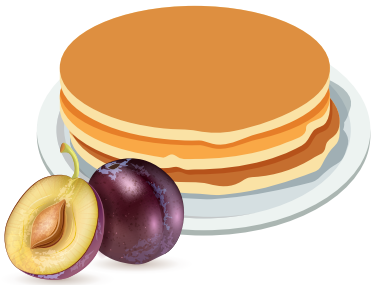
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Papryka nadziewana serkiem wiejskim:

Pieczywo posmarować margaryną. Bazylię posiekać, pomidorki pokroić na plasterki i połączyć z serkiem wiejskim. Paprykę wydrążyć i nadziać serkiem.

→ Placuszki pełnoziarniste ze śliwkami:

Do miski wlać jogurt, dodać jajko, olej i zmiksować na jednolitą masę. Dodać przesianą mąkę, proszek do pieczenia, rodzynki i cynamon, delikatnie wymieszać – tylko do połączenia się składników. Rozgrzać patelnię z nieprzywierającą powłoką. Śliwki umyć, osuszyć, usunąć pestki i pokroić na plasterki. Nakładać po łyżce masy na patelnię, w masę włożyć pokrojone śliwki i smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 minuty (do zrumienienia się spodu).



→ Zupa z zieloną fasolką:

W garnku, na oleju poddusić pokrojoną w kosteczkę cebulę i posiekany por – razem podsmażać przez ok. 2 minuty. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę oraz pietruszkę. Wszystko dokładnie wymieszać. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Dodać do garnka i mieszając podsmażać przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion, dodać ciętą fasolkę szparagową, doprawić szczypta soli i pieprzem, dodać kurkumę. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut. Odstawić z ognia i dodać posiekany koperek oraz jogurt naturalny.

→ Indyk duszony:

Filet z indyka pokroić na cienkie plasterki. W garnku, na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Wlać gorący bulion i zagotować. Na mocno gotujący się bulion wkładać po jednym kawałku mięsa cały czas go gotując. Na koniec doprawić pieprzem szczypta soli. Do garnka z mięsem dodać groszek i gotować jeszcze przez ok. 5 minut. Śmietanę wymieszać z mąką oraz z kilkoma łyżkami wywaru z mięsa, dodać do garnka i zagotować. Posypać posiekaną natką.

→ Pieczone ziemniaki i warzywa:

Ziemniaki obrać, pokroić na mniejsze cząstki i podgotować. Pozostałe warzywa umyć, osuszyć i pokroić na kawałki. Ziemniaki i warzywa ułożyć na blaszce do pieczenia, posypać ziołami i skropić oliwą z oliwek. Piec do miękkości.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 3

KOLACJA

- **Kanapka z guacamole:** *chleb żytni pełnoziarnisty (60 g – 2 kromki), rukola (10 g – 1/2 garści), awokado, dojrzałe (60 g – ½ szt.), sok z limonki (6 g – łyżka), pieprz, czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), pomidor (100 g – 1 średnia szt.), czarne oliwki (20 g – 7 szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Guacamole:

Pomidor umyć, osuszyć, usunąć pestki i pokroić w kosteczkę. Miąższ awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki, szczyptę soli, pieprz, wyciśnięty przez praskę czosnek i wymieszać z pomidorem.
Na kromki pieczywa nałożyć guacamole, posypać rukolą i pokrojonymi w plasterki czarnymi oliwkami.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2206
Białko (g)	98
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	74
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	311
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	51
Cukier (g)	29
Wapń (mg)	1146
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	778
Foliany (µg)	739

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 6

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane z owocami i orzechami włoskimi:** *płatki owsiane górskie (40 g – 4 łyżki), truskawki (70 g – garść), maliny (35 g – 1/2 garści), borówki (25 g – 1/2 garści), maślanka naturalna z wapniem (250 ml – pełna szklanka), posiekane orzechy włoskie (15 g – łyżka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Płatki owsiane z owocami i orzechami włoskimi:

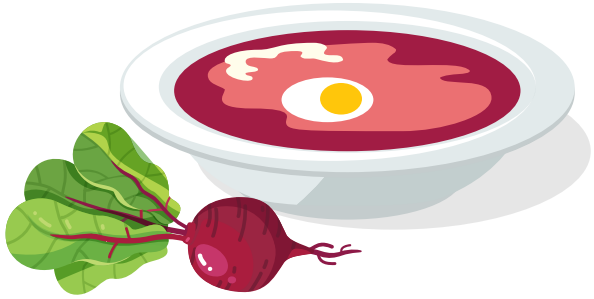
Owoce umyć i osuszyć. Truskawki pokroić na plasterki. Do miski wsypać maliny, truskawki i borówki, polać maślanką. Orzechy i płatki zrumienić na złoty kolor na suchej teflonowej patelni i zanim ostygną dołożyć do pozostałych składników.

II ŚNIADANIE

- **Tortilla z indykiem:** *tortilla pełnoziarnista (60 g – 1 szt.), serek homogenizowany naturalny (20 g – 2 łyżeczki), roszponka (12 g – 1/2 garści), papryka czerwona (35 g – 1/4 małej szt.), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), czarne oliwki (20 g – 7 szt.), szynka z indyka (60 g – 2 plastry).*
- **Owoc:** *brzoskwinia (200 g – 1 duża szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z plastrem limonki.*

→ Tortilla z indykiem:

Tortillę posmarować serkiem homogenizowanym, następnie położyć plasterki szynki oraz umyte, pokrojone warzywa. Tortillę zwinąć w rulon, a następnie pokroić na mniejsze kawałki.



OBIAD

- **Zupa**

Botwinka z jajkiem i ziemniakami: *bulion drobiowy (500 ml – 2 pełne szklanki), botwinka z buraczkami (140 g – 1/2 pęczka), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (20 g – 1/4 szt.), mąka pszenna (5 g – łyżeczka), jogurt naturalny (25 g – pełna łyżka), sok z cytryny (5 g – łyżeczka), jajko (25 g – 1/2 szt.), ziemniaki (60 g – 1 średnia szt.).*

- **II danie**

Makaron penne zapiekany z cukinią, kurczakiem i serem: *makaron penne (50 g – 3/4 szklanki, suchego), pierś z kurczaka (60 g – wielkości 1/2 dłoni), cukinia (100 g – 1/5 szt.), passata pomidorowa (100 g – 1/2 szklanki), starty ser mozzarella (20g – łyżka), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), cebula (20 g – 1/5 szt.).*

- **Napój:** *sok jabłkowy jednodniowy (200 ml – 1 szklanka).*

→ Botwinka z jajkiem i ziemniakami:

Marchew i pietruszkę umyć, obrać i zatrzeć na tarce o dużych oczkach. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i zalać gorącym bulionem. Dokładnie opłukać botwinkę (buraczki i liście). Buraczki pokroić na cienkie plasterki i dodać do pozostałych składników. Gotować razem przez około 5 minut, następnie dodać posiekane łodyżki (liście zachować). Zabielić jogurtem zmieszanym z mąką i przyprawić do smaku. Dodać posiekane liście. Podawać z jajkiem ugotowanym na twardo.

→ Makaron penne zapiekany z cukinią, kurczakiem i serem:

Makaron ugotować na pół–twardo wg instrukcji na opakowaniu. Na patelni zeszklić na oleju posiekaną cebulkę, dodać pokrojonego w kostkę kurczaka, pokrojoną w kostkę cukinię i podsmażyć. Makaron i podsmażone warzywa z kurczakiem przełożyć do naczynia żaroodpornego, polać passatą i posypać serem. Zapiekać około 15 minut w temperaturze 190°C.

PODWIECZOREK

- **Koktajl z arbuza i malin:** *arbuz (200 g – 1 plaster), maliny (140 g – 2 garści), jogurt naturalny (150 g – 3/4 szklanki).*

→ Koktajl z arbuza i malin:

Wyciąć miąższ z arbuza, oczyścić go z pestek i pokroić na kawałki. Dodać z malinami do jogurtu, zmiksować.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 4

KOLACJA

- **Sałatka z pomidorem i kiełkami:** *pomidor (200 g – 1 duża szt.), orzechy laskowe (30 g – garść), pieprz, zioła prowansalskie, kiełki brokuła (15 g – 2 łyżki), suszone pomidory w oleju (20 g – 2 szt.).*
- **Kanapka z wędliną:** *chleb słonecznikowy (60 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka wołowa (30 g – 2 plastry).*
- **Napój:** *herbata rumiankowa bez cukru.*

→ Sałatka z pomidorem i kiełkami:

Pomidor umyć, osuszyć, pokroić na mniejsze cząstki. Suszone pomidory posiekać. Do pomidorów dodać kiełki, posiekane orzechy i zioła prowansalskie. Przyprawić do smaku szczyptą soli, pieprzem i wymieszać.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	96
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	76
Tłuszcz (% energii)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	308
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	45
Cukier (g)	39
Wapń (mg)	1671
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	291
Foliany (µg)	619

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Płatki gryczane z jogurtem i nektarynką:** *płatki gryczane (40 g – 4 łyżki, suchych), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), nektarynka (150 g – 1 średnia szt.), orzechy włoskie (15 g – 1/2 garści).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Naleśniki z nadzieniem marchewkowym:** *mleko 2% tłuszczu (125 g – 1/2 szklanki), mąka orkiszowa (40 g – 2,5 łyżki), otręby pszenne (20 g – 2 łyżki), marchewka (100 g – 2 średnie szt.), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), suszone morele (30 g – 3 szt.), pestki dyni (5 g – łyżeczka), nasiona słonecznika (5 g – łyżeczka), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *woda mineralna*

OBIAD

- **Zupa**

Szczawiowa z jajkiem: *wywar warzywny (400 ml – 2 szklanki), włoszczyzna pokrojona w paski (100 g – szklanka), cebula (20 g – 1/5 szt.), szczaw (70 g – garść), jogurt naturalny (25 g – pełna łyżka), mąka pszenna (5 g – łyżeczka), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, jajko (25 g – 1/2 szt.).*

- **II danie**

Pieczony filet rybny w parmezanowej panierce z ryżem brązowym z fasolką i surówką z kapusty kiszonej: *sola (100 g – filet wielkości 3/4 dłoni), olej rzepakowy (15 g – 1,5 łyżki), bułka tarta (10 g – łyżka), parmezan (15 g – 1,5 łyżki), mąka pszenna (10 g – łyżka), ryż brązowy (50 g – 5 łyżek, suchego), fasolka szparagowa (100 g – garść), kapusta kiszona (60 g – 1/2 szklanki), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), kolorowy pieprz.*

PODWIECZOREK

- **Serek z płatkami migdałów i musem truskawkowo-malinowym:** *serek homogenizowany naturalny (150 g – 1 opakowanie), płatki migdałów (20 g – 2 łyżki), truskawki (75 g – 1 garść), maliny (35 g – 1/2 garści), cynamon.*

→ Serek z płatkami migdałów i musem truskawkowo-malinowym:

Owoce delikatnie umyć, osuszyć, z truskawek usunąć szypułki. Owoce zmiksować na mus z dodatkiem cynamonu. Serek wymieszać z płatkami migdałów, polać musem owocowym.



→ Płatki gryczane z jogurtem i nektarynką:

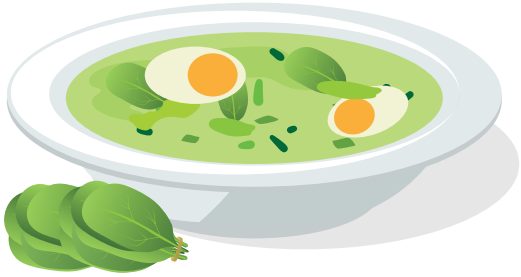
Płatki gryczane zalać jogurtem naturalnym, poczekać aż zmiękną. Dodać pokrojoną w kostkę nektarynkę. Dokładnie wymieszać. Posypać posiekanymi orzechami.

→ Ciasto naleśnikowe:

Mąkę, otręby i mleko lub wodę zmiksować na gładkie ciasto. Na patelni posmarowanej olejem usmażyć 2 naleśniki.

→ Farsz marchewkowy:

Marchew i jabłko umyć, osuszyć i obrać. Zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać posiekane suszone morele, pestki, nasiona. Całość dusić na łyżeczce oleju. Farsz przełożyć na naleśniki i zwinąć je w ruloniki.



→ Zupa szczawiowa z jajkiem:

Włoszczyznę zaleć wywarem, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować do miękkości warzyw. Wyjąć ugotowaną cebulę. Szczaw opłukać i drobno posiekać, dodać do zupy. Gotować przez kilka minut. Mąkę wymieszać z 2 łyżkami zimnej wody i śmietaną. Dodać do zupy (stopniowo, wcześniej zaprawiając śmietanę kilkoma łyżkami gorącej zupy). Delikatnie zagotować na małym ogniu. Zupę podawać z jajkiem ugotowanym na twardo.

→ Sola pieczona:

Piekarnik nagrzać do 220°C. Do miseczki wsypać bułkę tartą i starty parmezan, dodać skórkę z cytryny, olej. Filety opłukać, osuszyć i oprószyć delikatnie solą. Obtoczyć w mące, strzepując jej nadmiar. Wymaczać w roztrzepanym jajku, a następnie w panierce. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 15 minut, aż panierka się zrumieni a ryba będzie upieczona w środku.

→ Ryż z fasolką:

Fasolkę szparagową umyć i ugotować na chrupko. Pokroić na małe kawałki. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Fasolkę i ryż wymieszać.

→ Surówka z kiszonej kapusty:

Marchewkę umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Kapustę kiszoną przepłukać, odcisnąć i posiekać. Kapustę i marchewkę wymieszać dokładnie z olejem. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem kolorowym.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 5

KOLACJA

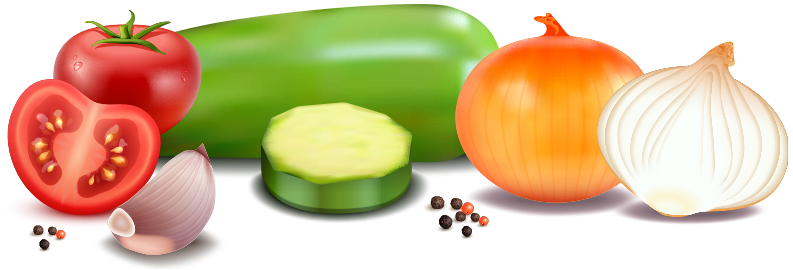
- **Kanapki z pasztetem z cukinii i szpinaku:** *chleb słonecznikowy (60 g – 2 kromki), cukinia (100 g – 1/5 szt.), cebula (20 g – 1/5 szt.), oliwa z oliwek (15 g – 1,5 łyżki), otręby pszenne (15 g – łyżka), jajko (15 g – 1/3 szt.), szpinak baby (50 g – 2 garści), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), pieprz, gałka muszkatołowa, mięta (3 g –1 łyżeczka posiekanej), pomidor malinowy (130 g – średnia szt.).*

Na kromkach pieczywa ułożyć plastry pasztetu i pomidora.

- **Napój:** *herbata z melisą bez cukru.*

→ Pasztet z cukinii i szpinaku:

Cebulę obrać i pokroić na cienkie plasterki. Otręby namoczyć w wodzie. Cukinię umyć i pokroić na plasterki. Cebulę i cukinię smażyć na połowie oliwy. Rozdrobnić je widelcem lub zblendować, dodać odciśnięte z ewentualnego nadmiaru wody otręby, jajka, świeżą miętę. Przyprawić pieprzem, szczyptą soli i startą gałką muszkatołową. Szpinak umyć i podsmażyć na pozostałej oliwie. Dodać zmiażdżony czosnek i szczyptę soli. Formę posmarować olejem/wyłożyć papierem do pieczenia, wyłożyć połowę masy z cukinii, na niej warstwę szpinaku i pozostałą masę z cukinii. Powierzchnię wyrównać. Przykryć folią aluminiową i piec 1 godzinę w temperaturze 180°C.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2215
Białko (g)	96
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	76
Tłuszcz (% energii)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	316
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	63
Cukier (g)	38
Wapń (mg)	1694
Żelazo (mg)	22
Witamina C (mg)	240
Foliany (µg)	702

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 6

I ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą z makreli:** *chleb sitowy z ziarnem dyni (60 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), makrela wędzona (40 g – 2 łyżki), ser biały półtłusty (40 g – 2 łyżki), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka), ogórek zielony (50 g – 1 mała szt.), rukola (10 g – 1/2 małej garstki).*
- **Napój:** *herbata rumiankowa bez cukru.*

→ Kanapka z pastą z makreli:

Rozdrobnione mięso makreli wymieszać z twarogiem, posiekanym szczypiorkiem i pokrojonym w drobną kostkę ogórkiem. Pieczywo posmarować margaryną i pastą z makreli, posypać rukolą

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem kozim:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), roszponka (5 g – 1/4 garści), ser kozi miękki (40 g – 2 plastry), kiełki soczewicy (15 g – łyżka).*
- **Warzywa:** *rzepa pokrojona w słupki (40 g – 1/4 dużej szt.), papryka czerwona pokrojona w paski (60 g – 1/4 średniej szt.).*
- **Napój:** *sok jabłkowo-brzoskwiniowy świeżo wyciskany (250 ml – 1 pełna szklanka).*



OBIAD

- **Zupa**

Krem z marchewki i dyni z grzankami i nasionami słonecznika: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (50 g – 1/2 szklanki), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), dynia (150 g – 3/4 szklanki, startej), cebula (20 g – 1/5 szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), jogurt naturalny (25 g – 1 pełna łyżka), imbir świeży (5 g – grubszy plasterek), chleb mieszany (30 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – łyżeczka), nasiona słonecznika (10 g – 2 łyżeczki).*

→ Krem z marchewki i dyni z grzankami i nasionami słonecznika:

Na patelni rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Włoszczyznę i pokrojoną w plastry marchewkę, startą dynię zalać wodą, dodać zeszkloną cebulę i gotować do miękkości. Dodać starty na tarce kawałeczek imbiru. Zupę zblendować na gładki krem.
Pieczywo posmarować margaryną i opiec w opiekaczu, a następnie pokroić w kostkę. Zupę podawać z kleksem jogurtu, posypaną podprażonymi nasionami słonecznika i mini grzankami.

- **II danie**

Pulpeciki z indyka w sosie pomidorowym z makaronem i parmezanem: *mielone mięso z indyka (90 g – 1/2 szklanki), bułka tarta (10 g – łyżka), jajko (10 g – 1/5 szt.), sos sojowy (5 g – łyżeczka), bulion drobiowy (50 ml – 5 łyżek), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), cebula (20 g – 1/5 szt.), passata pomidorowa (60 g – 1/4 szklanki), suszone oregano, słodka papryka, olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), makaron pełnoziarnisty świderki (45 g – 1/2 szklanki suchego), kapusta biała (70 g – 1/2 szklanka), marchewka (25 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (30 g – 1/5 szt.), jogurt naturalny (25 g – 1 pełna łyżka).*
Podawać z makaronem ugotowanym na pół-twardo.

→ Pulpeciki z indyka w sosie pomidorowym:

Mięso z piersi indyka połączyć z bułką tartą, jajkiem, sosem sojowym i wyciśniętym czosnkiem oraz przyprawami. Uformować małe kuleczki. Posiekaną cebulę zeszklić na oleju, zalać niewielką ilością wody i gotować w niej pulpeciki.Do pulpetów dodać passatę pomidorową, doprawić do smaku i jeszcze chwilę gotować.

→ Surówka z białej kapusty:

Kapustę białą umyć, osuszyć i drobno posiekać. Jabłko i marchewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o małych oczkach. Kapustę, jabłko i marchewkę dokładnie wymieszać z jogurtem naturalnym i posiekaną natką pietruszki.

- **Napój:** *kompot truskawkowy (200 ml – 1 szklanka).*

PODWIECZOREK

- **Sałatka jabłkowo–marchwiowa z kalarepką:** *śliwki suszone (20 g – 2 szt.), jabłko (100 g – 1 mała szt.), marchewka (100 g – 2 średnie szt.), kalarepa (80 g – 1/4 szt.), jogurt naturalny (50 g – 2 pełne łyżki), sok z cytryny (5 g – łyżeczka), sok z jabłka (20 g – 2 łyżki).*
- **Napój:** *woda mineralna*

→ Sałatka jabłkowo-marchwiowa z kalarepką:

Jabłko, marchew i kalarepę umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Suszone śliwki pokroić w cienkie paseczki. Z jogurtu, soku z cytryny i jabłka sporządzić sos. Połączyć wszystkie składniki.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 6

KOLACJA

- **Szaszłyki caprese:** *pomidorki koktajlowe (150 g – 15 szt.), ser mozzarella małe kulki (105 g – 15 kulek), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), bazylia (wedle gustu).*
- **Grzanki:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*

→ Grzanki:
Bułkę rozkroić, każdą część posmarować margaryną i opiec w tosterze na złoty kolor.

Napój: *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Szaszłyki caprese:
Na długie patyczki nadziać naprzemiennie pomidorki koktajlowe, kulki mozzarelli i listki bazylii. Skropić oliwą z oliwek.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2251
Białko (g)	105
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	77
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	308
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	48
Cukier (g)	47
Wapń (mg)	1495
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	291
Foliany (µg)	491

Dekada 6

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Kanapki z zieloną pasta twarogową:** *chleb żytni razowy (60 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser twarogowy półtłusty (80 g – 2 plastry), seler naciowy (70 g – 1 szt.), szczypiorek (5 g – łyżeczka), jogurt naturalny (50 g – 2 pełne łyżki), estragon, pieprz, pomidor malinowy (130 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Wrapy z pastą z soczewicy i warzywami:** *tortilla pełnoziarnista (60 g – 1 szt.), soczewica czerwona z puszki lub gotowana (30 g – 3 łyżki), pestki słonecznika (10 g – 2 łyżeczki), siemię lniane (5 g– łyżeczka), czosnek (3 g – 1/2 ząbka), oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki), rukola (10 g – 1/2 garści), pomidorki koktajlowe (70 g – 7 szt.), czarne oliwki (20 g – 7 szt.), jogurt naturalny (25 g – 1 pełna łyżka), posiekany koperek (4 g – łyżeczka), pieprz kolorowy.*
- **Owoce:** *borówki (100 g – 2 garści).*
- **Napój:** *woda mineralna z plasterkami cytryny.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem z kalafiora z grzankami: *bulion warzywny (150 ml – 3/4 szklanki), kalafior (150 g – 5 różyczek), ziemniak (60 g – średnia szt.), cebula (20 g – 1/5 szt.), jogurt naturalny (25 g – pełna łyżka), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), chleb mieszany (30 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – łyżeczka).*

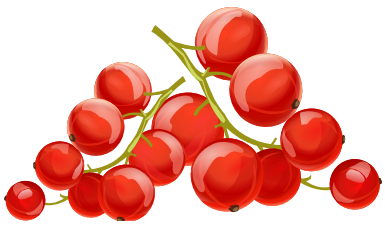
- **II danie**

Szaszłyki z kurczaka, ananasa i brzoskwini z kaszą bulgur z surówką z marchewki: *filet z piersi kurczaka (100 g – wielkości 3/4 dłoni), ananas (50 g – plaster), brzoskwinia (50 g – 1/3 szt.), tymianek, kurkuma, olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), kasza bulgur (40 g – 4 łyżki, suchej), marchew (50 g – 1 średnia szt.), słonecznik (15 g – łyżka), sok z cytryny (5 g – łyżka).*
Szaszłyki podawać z ugotowaną kaszą i surówką.

- **Napój:** *kompot agrestowy (250 ml – 1 pełna szklanka).*

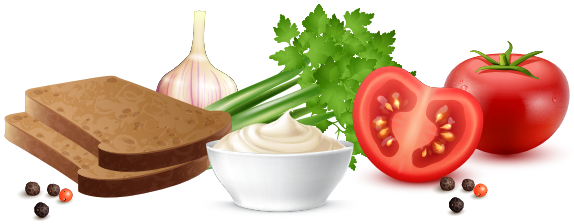
PODWIECZOREK

- **Jabłka zapiekane z twarożkiem z musem porzeczkowym:** *jabłko (300 g – 2 średnie szt.), ser twarogowy chudy (80 g – 2–3 plastry), rodzynki (15 g – łyżka), cynamon, porzeczki czerwone (120 g – szklanka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



→ Kanapki z zieloną pasta twarogową:

Ser twarogowy włożyć do miski, ugniatając widelcem wymieszać z przyprawami, posiekanym szczypiorkiem, pokrojonym w cienkie krążki selerem i jogurtem.
Kromki pieczywa posmarować margaryną, pastą z sera i ułożyć na nich plastry pomidora.



→ Wrapy z pastą z soczewicy i warzywami:

Pasta z soczewicy:

Soczewicę, siemię, pestki słonecznika, czosnek, oliwę i odrobinę wody zmiksować na gładka pastę.

→ Sos jogurtowo–koperkowy:

Jogurt wymieszać z posiekanym koperkiem. Doprawić świeżo zmielonym kolorowym pieprzem.
Tortille posmarować pastą z soczewicy, dodać pokrojone w plasterki pomidorki i oliwki oraz rukolę. Całość polać sosem jogurtowo–koperkowym i zawinąć w rulonik. Przed podaniem przekroić na pół.

→ Krem z kalafiora z grzankami:

Posiekaną cebulę zeszklić na oleju, zalać bulionem warzywnym, dodać różyczki kalafiora i pokrojony w kostkę ziemniak – gotować do miękkości. Zupę zblendować na gładki krem i dodać jogurt. Kromkę pieczywa posmarować margaryną i opiec w opiekaczu. Pokroić na kostki i posypać zupę.

→ Szaszłyki z kurczaka:

Filet z kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na kawałki. Wymieszać z olejem i przyprawami. Ananas i brzoskwinię pokroić na kawałki. Mięso nadziewać na patyczki naprzemiennie z ananasem i brzoskwinią, zapiec w piekarniku.

→ Surówka z marchewki:

Marchewkę umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wymieszać z nasionami słonecznika i sokiem z cytryny.

→ Jabłko zapiekane z twarożkiem z musem porzeczkowym:

Jabłka umyć i osuszyć, przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne. Ser wymieszać z rodzynkami i cynamonem, nadziać połówki jabłek i zapiec w piekarniku. Porzeczki umyć, usunąć gałązki i zmiksować. Polać po połówkach jabłka.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

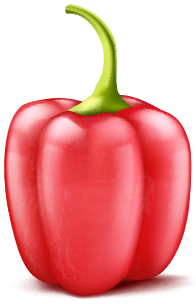
Dekada 6

Dzień 7

KOLACJA

- **Papryka faszerowana:** *papryka (200 g – średnia szt.), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), pietruszka (30 g – 1 mała szt.), seler (30 g – 1 cienki plaster), pieczarki (45 g – 3 szt.), cebula (20 g – 1/5 średniej szt.), jajko (25 g – 1/2 szt.), soczewica zielona gotowana (40 g – 4 łyżki), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), natka pietruszki (3g – 1/2 łyżeczki), ryż brązowy (20g – 2 łyżki, suchego)·*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*





→ Papryka faszerowana:

Umytą i obraną marchewkę, seler, pietruszkę i pieczarki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa poddusić na patelni, podlać niewielką ilością wody. Paprykę umyć, osuszyć, przekroić na pół, wydrążyć środek. Warzywa wymieszać z ugotowaną soczewicą oraz pomidorami obranymi ze skórki i pokrojonymi w kostkę. Następnie dodać jajko oraz posiekaną natkę pietruszki, dokładnie wymieszać. Do masy warzywnej dodać ugotowany ryż. Połówki papryki nafaszerować masą warzywno–ryżową i zapiekać w piekarniku ok. 25 minut w temp. 180°C.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2256
Białko (g)	111
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	75
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	4
Węglowodany (g)	316
Węglowodany (% energii)	50
Błonnik (g)	69
Cukier (g)	24
Wapń (mg)	814
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	639
Foliany (µg)	755

Dekada 6

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb żytni razowy (60 g – 2 średnie kromki), pesto z bazylii (10 g – łyżka), kurczak pieczony w ziołach (40 g – 2 plastry), rzodkiewki (80 g – 4 szt.), kiełki lucerny (15 g – łyżka).*
- **Napój:** *kakao naturalne (10 g – 2 łyżeczki), mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 pełna szklanka), cynamon (szczypta).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z wędzonym tofu z rukolą i pomidorkami:** *bułka owsiana (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), tofu wędzone (50 g – 2 plastry), rukola (10 g – 1/2 garści), kapary (5 g – łyżeczka).*
- **Warzywa i owoce:** *pomidorki koktajlowe (70 g – 7 szt.), rzodkiewka (60 g – 3 szt.), agrest (100 g – 2 garści).*
- **Napój:** *woda (300 ml – kubek) z kawałkami arbuza (30 g – 2 łyżki).*

OBIAD

- **Zupa**

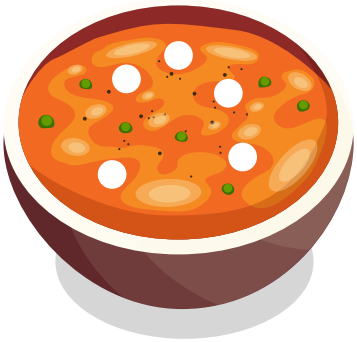
Krem ze świeżych pomidorów z kulkami mozzarelli: *wywar z warzyw (250 ml – pełna szklanka), pomidory (300 g – 2 średnie szt.), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (20 g – 1/3 szt.), cebula (20 g – 1/5 szt.), czosnek (3 g – ½ ząbka), mozzarella (20 g – 3 małe kulki), pieprz, suszone oregano, listki świeżej bazylii, pestki dyni (10 g – 2 łyżeczki).*

- **II danie**

Pieczona ryba z kaszą pęczak, z sałatką z kapusty pekińskiej i gruszki i sosem tatarskim: *dorsz (80 g – filet wielkości 3/4 dłoni), kasza jęczmienna pęczak (40 g – 4 łyżki, suchej), sok z cytryny (10 g – łyżka), kapusta pekińska (50 g – 1 liść), jarmuż (5 g – 1/4 garści), gruszka (40 g – 1/4 szt.), seler naciowy (25 g – 1/2 łodygi), posiekany szczypiorek (2 g – 1/3 łyżeczki), posiekana natka pietruszki (2 g – 1/3 łyżeczki), orzechy pekan (5 g – łyżeczka), papryka zielona (60 g – ¼ dużej szt.), oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki), miód (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki), sok z cytryny (5 g – łyżka), pieprz, jogurt naturalny typu grecki (25 g – 1 pełna łyżka), ogórek kiszony (30 g – 1/2 szt.), kapary (3 g – 1/2 łyżeczki), cebula czerwona (10 g – 1/5 szt.), posiekana natka pietruszki (2 g – 1/3 łyżeczki), szczypiorek (2 g – 1/3 łyżeczki), sok z cytryny (5 g – łyżka), pieprz.*

Podawać z kaszą ugotowaną na sypko.

Napój: *kompot brzoskwiniowy (250 ml – 1 pełna szklanka).*



→ Krem ze świeżych pomidorów z kulkami mozzarelli:

W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Dodać obrane i pokrojone na cienkie plasterki marchewki i pietruszkę. Smażyć przez 5 minut co chwilę mieszając. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki. Pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Pozostały miąższ pomidorów pokroić w kosteczkę, sok zachować. Pomidory i sok dodać do garnka z warzywami. Wlać gorący bulion, gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Doprawić szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem i suszonym oregano. Zupę zmiksować w blenderze dodając liście bazylii. Podawać z kulkami mozzarelli. Na talerzu posypać pestkami dyni.

→ Pieczona ryba

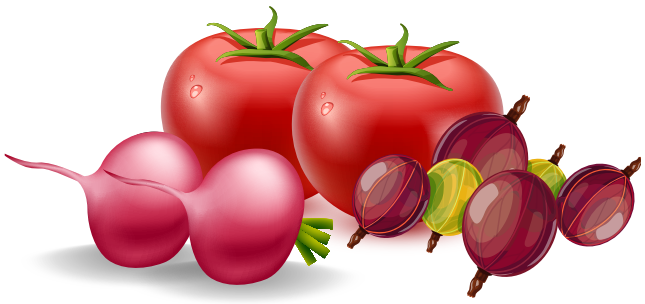
Piekarnik nagrzać do 200°C. Filet z dorsza umyć i dokładnie osuszyć na papierowym ręczniku. Oprószyć szczyptą soli, świeżo zmielonym czarnym pieprzem, skropić sokiem z cytryny i posmarować oliwą z oliwek. Rybę okryć folią aluminiową by nie wyschła i upiec w piekarniku.

→ Surówka z kapusty pekińskiej:

Kapustę umyć, osuszyć, poszatkować. Gruszkę, paprykę umyć i pokroić w kostkę, połączyć z pozostałymi składnikami. Z oliwy z oliwek, miodu i soku z cytryny przygotować sos do sałatki.

→ Sos tatarski:

Jogurt, posiekaną cebulę, kapary, natkę pietruszki oraz koperek wymieszać dokładnie z bardzo drobno pokrojonym ogórkiem. Sosem polać rybę.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 8

PODWIECZOREK

- **Sezonowa sałatka owocowa z lodami bananowymi:** *brzoskwinia (150 g – 1 średnia szt.), borówki (50 g – garść), truskawki (70 g – garść), porzeczki czarne (40 g – garść), maliny (70 g – garść), banan (170 g – duża szt.).*

→ Sezonowa sałatka owocowa z lodami bananowymi:

Banan pokroić na kawałki i zamrozić, następnie zblendować. Owoce umyć, osuszyć. Brzoskwinie pokroić w kostkę, truskawki pokroić na połówki i połączyć z pozostałymi owocami. Na owoce wyłożyć zmiksowany mrożony banan.

KOLACJA

- **Kluski leniwe z otrębami i sosem truskawkowym:** *jajko (50 g – 1 szt.), ser twarogowy chudy (200 g – mała kostka), mąka ziemniaczanej (10 g – łyżka) , otręby pszenne (10 g– łyżka), siemię lniane (10 g – łyżka), miód (20 g – łyżka), cynamon, płatki migdałów (20 g – 2 łyżki), truskawki (150 g – szklanka).*
- **Napój:** *herbata czarna z plasterkiem cytryny.*

→ Kluski leniwe:

Siemię lniane zmielić, osobno zmielić ser. Do sera dodać siemię, mąkę, jajko, otręby, miód i cynamon. Zagnieść ciasto, uformować wałeczki, lekko je spłaszczyć i pokroić w nieduże kawałki. Kluski wrzucić do gotującej się wody, a po ich wypłynięciu na powierzchnię gotować jeszcze ok. 2 min. Odcedzić.

→ Sos truskawkowy:

Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki. Owoce zblendować z cynamonem na gładki sos.
Odcedzone kluski wyłożyć na talerz, polać sosem z truskawek i posypać płatkami migdałów.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2151
Białko (g)	108
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	71
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	300
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	58
Cukier (g)	40
Wapń (mg)	1052
Żelazo (mg)	21
Witamina C (mg)	528
Foliany (µg)	686

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą z cieciorki i suszonych pomidorów z pieczonym burakiem:** *chleb żytni pełnoziarnisty (60 g – 2 kromki), burak pieczony (60 g – 6 plastrów), pestki dyni (15 g – łyżka), ciecierzyca gotowana lub z puszki (40 g – 4 łyżki), pomidor suszony w oleju (20 g – 1 szt.), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), pieprz, majeranek, posiekana natka pietruszki (5 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *herbata czarna z plasterkiem cytryny.*

II ŚNIADANIE

- **Pita z sałatką grecką:** *pita razowa (70 g – 1 szt.), sałata lodowa (40 g – liść), pomidor (80 g – 1/2 szt.), papryka (60 g – 1/4 szt.), ogórek gruntowy (40 g – 1 szt.), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), feta light (40 g – 2 plastry), listki bazylii.*
- **Owoc:** *arbuz (250 g – plaster).*
- **Napój:** *kefir naturalny z wapniem (300 ml – kubek).*

OBIAD

- **Zupa**

Meksykańska: *bulion (250 ml – pełna szklanka), mielona wołowina (30 g – 2 łyżki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), cebula (30 g – 1/2 szt.), czosnek (3 g – 1/2 ząbka), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), czerwona fasola z puszki (30 g – 2 łyżki), kukurydza z puszki (30 g – 2 łyżki), słodka sproszkowana papryka, suszone oregano, mielony kmin rzymski, ostra sproszkowana papryka*

- **II danie**

Mięsne gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki: *mięso mielone z szynki wieprzowej (60 g – 4 łyżki), jajko (10 g – 1/5 szt.), bułka tarta (5 g – 1 łyżeczka), kapusta włoska (100 g – 1 duży liść), passata pomidorowa (60 g – 1/4 szklanki), wywar warzywny (125 ml – 1/2 szklanki), mąka pszenna (5 g – 1 łyżeczka), jogurt naturalny (10 g – łyżeczka), ziemniaki (180 g – 3 średnie szt.), koperek (4 g – łyżeczka), kapusta pekińska (100 g – 2 liście), pomidor (50 g – mała szt.), papryka czerwona (60 g – 1/4 średniej szt.), cebula (20 g – 1/5 szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), pieprz.*

- **Napój:** *kompot truskawkowy (200 ml – 1 szklanka)*

PODWIECZOREK

- **Koktajl z porzeczek i jagód:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 g – 1 szklanka), jagody (50 g – garść), porzeczki (60 g – garść).*

→ Koktajl z porzeczek i jagód:

Jagody i porzeczki delikatnie opłukać i osuszyć, zostawić kilka do dekoracji. Pozostałe owoce zmiksować z jogurtem na gładką masę. Posypać odłożonymi owocami.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Kanapka z pastą z cieciorki, suszonych pomidorów z burakiem pieczonym:

Ciecierzycę, posiekane pomidory, oliwę z oliwek zblendować na gładką masę. Doprawić pieprzem i majerankiem. Pastę wymieszać z posiekaną natką pietruszki. Kromki pieczywa posmarować pastą, Na kanapkach ułożyć plastry pieczonego buraka i posypać pestkami dyni.



→ Pita z sałatką grecką:

Warzywa umyć, osuszyć, pokroić w dużą kostkę. Fetę rozdrobnić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki wymieszać delikatnie z oliwą i przyprawami. Zrobić kieszonkę w pieczywie pita i nałożyć do niej sałatkę.

→ Zupa meksykańska:

W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz drobno posiekany czosnek. Dodać mieloną wołowinę, przyprawy i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Wlać gorący bulion oraz posiekane pomidory i razem zagotować. Dodać fasolę czerwoną i kukurydzę. Doprawić do smaku.

→ Mięsne gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki:

Gołąbki:

Sparzyć liście kapusty. Mielone mięso wymieszać z jajkiem i bułką tartą. Uformować niewielkie klopsiki i zawinąć je w sparzone liście kapusty. Gołąbki ugotować w wywarze warzywnym wymieszanym z passatą pomidorową. Sos z gotowania gołąbków zaprawić mąką rozmieszaną z niewielką ilością zimnej wody i jogurtem.

Surówka z kapusty pekińskiej:

Warzywa umyć i osuszyć. Liście kapusty pekińskie posiekać, pomidor i paprykę – pokroić w kostkę. Warzywa wymieszać i skropić olejem.

Gołąbki podawać z ugotowanymi ziemniakami z koperkiem i surówką.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 9

KOLACJA

- **Pizza na pełnoziarnistym spodzie z mozzarellą i rukolą:** *mąka pszenna pełnoziarnista (60 g – 1/2 szklanki), drożdże (5 g – łyżeczka), woda (50 ml – 5 łyżek), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), oregano, szczypta soli, passata pomidorowa (60 ml – 1/4 szklanki), czosnek (3 g – 1/2 ząbka), świeża bazylia, pieprz, mozzarella light (60g – 3 plastry), rukola (20 g – garść), pomidor (150 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*



→ Pizza na pełnoziarnistym spodzie z mozzarellą i rukolą:

Ciasto:

Drożdże rozrobić w ciepłej wodzie i odstawić na chwilę. Do miski przesiać mąkę, dodać sól, oregano, oliwę, drożdże. W razie potrzeby dodać więcej wody. Wyrobić ciasto i odstawić je do wyrośnięcia na 20 minut. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na cienki placek.

Sos pomidorowy:

Passatę pomidorową, przeciśnięty przez praskę czosnek, oregano i posiekaną bazylię dokładnie wymieszać. Doprawić szczyptą soli i pieprzem.

Rozgrzać piekarnik do temperatury minimum 230°C. Na rozgrzaną blachę ułożyć rozwałkowane ciasto. Posmarować je sosem pomidorowym i ułożyć pokrojoną w plastry mozzarellę i pomidor. Piec aż brzegi ciasta się zrumienią a ser rozpłynie. Po upieczeniu posypać garścią rukoli.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2225
Białko (g)	102
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	74
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	314
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	55
Cukier (g)	22
Wapń (mg)	2292
Żelazo (mg)	21
Witamina C (mg)	531
Foliany (µg)	949

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Jajecznica w papryce:** *papryka (200 g – 1 średnia szt.), jajka (100 g – 2 szt.), szczypiorek (5 – łyżeczka), chleb wieloziarnisty (60 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), pomidor (150 g – średnia szt.), świeżo mielony pieprz.*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

➝ Jajecznica w papryce:

Roztrzepać jajka, doprawić szczyptą soli i pieprzem, dodać szczypiorek, wlać do połówek papryki i zapiekać w piekarniku aż do ścięcia się jajek. Podawać z pieczywem posmarowanym margaryną z plasterkami pomidora.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z awokado i pomidorem:** *bułka słonecznikowa (50 g – 1 szt.), awokado (60g – 1/2 szt.), pomidor (80g – 1/2 średniej szt.), sałata rzymska mini (10g – kilka listków).*

➝ Kanapka z awokado i pomidorem:

Na rozkrojoną bułkę ułożyć plastry awokado, pomidora i posypać posiekaną sałatą.

- **Warzywa:** *kalarepa (120 g– 1 mała szt.), jabłko (150 g – 1 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z cytryną.*



OBIAD

- **Zupa**

Z ciecierzycy i soczewicy: *wywar warzywny (250 ml – pełna szklanka), ciecierzyca z puszki (30 g – 2 łyżki), soczewica czerwona (30 g – 2 łyżki, suchej), ziemniaki (60 g – 1 średnia szt.), cebula (20 g – 1/5 szt.), czosnek (3 g – 1/2 ząbka), passata pomidorowa (60 g – 1/4 szklanki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), majeranek, kurkuma, kumin, pieprz, świeża kolendra, natka, bazylia.*

- **II danie**

Pierogi z truskawkami z waniliowo–truskawkowym sosem: *mąka pszenna pełnoziarnista (80 g – 2/3 szklanki), jajko (20 g – 1/3 szt.), woda (ok. 50 ml – 1/5 szklanki), truskawki (70 g – garść), cynamon, jogurt naturalny typu grecki (100 g – 1/3 kubka), truskawki (70 g – garść), miód (3 g – 1/2 łyżeczki), laska wanilii.*

- **Napój:** *kompot porzeczkowy (200 ml – 1 szklanka).*

➝ Zupa z ciecierzycy i soczewicy:

Na oleju zeszklić posiekaną cebulę, drobno posiekany czosnek oraz przyprawy i chwilę podsmażać ciągle mieszając. Wlać bulion, dodać soczewicę, ciecierzycę i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować aż soczewica i ziemniaki będą miękkie. Dodać passatę i przyprawić do smaku. Posypać posiekaną kolendrą natką pietruszki i bazylią.

➝ Pierogi z truskawkami:

Z mąki, wody, jajka i szczypty soli zagnieść ciasto. Cienko rozwałkować i wykroić okrągłe placuszki. Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki i pokroić na mniejsze cząstki. Na krążki ciasta nałożyć truskawki, posypać szczyptą cynamonu i uformować pierogi. Pierogi ugotować we wrzątku.

➝ Sos waniliowo–truskawkowy:

Laskę wanilii rozciąć wzdłuż, ostrzem noża zebrać ziarenka wanilii. Z jogurtu, truskawek, miodu i wanilii przygotować sos. Polać nim ugotowane pierogi.

PODWIECZOREK

- **Galaretka malinowo-jogurtowa:** *maliny (240 g – 2 szklanki), agar–agar lub żelatyna (5 g – łyżeczka), jogurt naturalny (250 g – pełna szklanka), woda (50 ml – 1/5 szklanki), orzechy włoskie (15 g – 1/2 garści).*

➝ Galaretka malinowo-jogurtowa:

Agar lub żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie. Połączyć z jogurtem. Dodać zmiksowane truskawki. Orzechy włoskie posiekać. Masę przelać do miseczki i posypać orzechami, poczekać aż całość zastygnie.

- **Napój:** *woda mineralna.*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 6

Dzień 10

KOLACJA

- **Naleśniki z warzywnym leczo i sosem tzatziki:** *mleko 2% tłuszczu (125 g – 1/2 szklanki), mąka orkiszowa (40 g – 2,5 łyżki) otręby pszenne (20 g – 2 łyżki), cukinia (100 g – 1/5 szt.), bakłażan (60g – 1/4 dużej szt.), cebula (20 g – 1/5 szt.), papryka (100 g – 1/2 szt.) olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), passata pomidorowa (60 g – 1/4 szklanki), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 g – 2 pełne łyżki), czosnek (3 g – 1/2 ząbka), ogórek zielony gruntowy (40 g – 1 mała szt.), pieprz kolorowy.*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Naleśniki z warzywnym leczo i sosem tzatziki:

Ciasto naleśnikowe:

Mąkę, otręby i mleko lub wodę zmiksować na gładkie ciasto. Na patelni posmarowanej olejem usmażyć 2 naleśniki.

→ Leczo warzywne:

Warzywa umyć i osuszyć, pokroić w kostkę. Na oleju zeszklić cebulę, dodać pokrojoną paprykę, cukinię i bakłażan. Dusić do miękkości. Dodać passatę i doprawić do smaku szczyptą soli i pieprzem.

→ Sos tzatziki:

Czosnek obrać i wycisnąć przez praskę. Ogórek umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać szczyptę soli, dokładnie wymieszać. Starty ogórek dokładnie odsączyć z soku i połączyć z jogurtem oraz czosnkiem. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

Warzywne leczo wyłożyć na naleśniki. Uformować je w dowolny kształt. Naleśniki podawać z sosem tzatziki.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2278
Białko (g)	99
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	70
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	347
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	68
Cukier (g)	20
Wapń (mg)	1332
Żelazo (mg)	25
Witamina C (mg)	823
Foliany (µg)	828

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2223
Białko (g)	102
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	74
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	313
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	54
Cukier (g)	33
Wapń (mg)	1404
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	476
Foliany (µg)	692
Sól (g)	5

DEKADA 7

10 całodziennych jadłospisów dla dzieci i młodzieży w wieku 10-12 lat
sezon wiosna-lato

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Owsianka na mleku z truskawkami:** *płatki owsiane (50 g – 5 łyżek), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), truskawki (50 g – ok.5 szt.), cynamon.*
- **Kanapka z wędliną:** *grahamka (50 g –1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka z indyka (10 g – cienki plaster), sałata (10 g – 2 liście).*
- **Warzywa:** *pomidor, pokrojony w ćwiartki (130 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *herbatka z aronii bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Zapiekana kanapka:** *pieczywo tostowe pełnoziarniste (52 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (15 g – plaster), cebula (5 g – plasterek).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki (50 g – 4-5 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Koperkowa z ziemniakami: *włoszczyzna (100 g – szklanka pokrojonej marchewki, pietruszki, selera, pora), koperek (35 g– ok. 4 łyżek), śmietana 12% tłuszczu (10 g –1 łyżeczka), ziemniaki (50 g –1 nieduża szt.), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, surówka z marchewki i jabłka: *kasza jęczmienna perłowa (60 g – 5 łyżek, suchej), mięso z indyka, mielone (150 g – ok. 3/4 szklanki), jaja kurze całe (25 g – 1/2 szt.), cebula (10 g – 2 plasterki), passata pomidorowa (110 ml – ok. 1/2 szklanki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), posiekana natka pietruszki, pieprz, oregano, ziele angielskie, liść laurowy, marchew (50 g – średnia szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), sok z cytryny (wedle uznania).*

Podawać z ugotowaną na sypko kaszą jęczmienną.

- **Napój:** *woda z plasterkiem cytryny.*

PODWIECZOREK

- **Ciasto drożdżowe** *(25 g – nieduży kawałek).*
- **Jogurt naturalny** *(200 ml – 1 szklanka).*
- **Owoce:** *maliny (75 g – ok. 1/2 szklanki).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Owsianka na mleku z truskawkami:

Płatki owsiane ugotować na mleku. Umyte i wyszypułkowane truskawki pokroić na mniejsze cząstki i dodać do owsianki. Całość delikatnie posypać cynamonem.



→ Koperkowa z ziemniakami:

Włoszczyznę, umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki zalać wodą i gotować z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego do miękkości. Do uzyskanego wywaru dodać posiekany koperek i jeszcze chwilę gotować. Zupę zabielić śmietaną.

→ Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym:

Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na oleju. Mięso wymieszać dokładnie z jajem, cebulą, pieprzem, natką pietruszki i uformować 2-3 pulpety. Zagotować niewielką ilość wody z przyprawami (ziele angielskie, liść laurowy, szczypta soli) i włożyć do niej pulpety, podgotować i dodać passatę pomidorową. Dusić pod przykryciem, pod koniec dodać oregano.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać olej, sok z cytryny i dokładnie wymieszać.



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 1

KOLACJA

- **Chleb żytni razowy** *(70 g – 2 kromki) z margaryną miękką (5 g – płaska łyżeczka).*
- **Sałatka jarzynowa**: *marchew (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (35 g – 1/2 szt.), seler korzeniowy (25 g– 1/2 plastra), groszek zielony (105 g – 3/4 szklanki), ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), majonez (20 g – łyżka), jogurt naturalny (20 g – łyżka), ulubione przyprawy ziołowe, natka pietruszki (wedle uznania).*
- **Napój:** *woda mineralna z listkami mięty*.

→ Sałatka jarzynowa:

Marchew, pietruszkę, seler obrać i ugotować. Groszek zielony ugotować. Warzywa korzeniowe, ogórek kiszony pokroić w kostkę, dodać groszek i majonez wymieszany z jogurtem oraz ulubione przyprawy ziołowe. Posypać posiekaną natką pietruszki.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2100
Białko (g)	94
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	72
Tłuszcz (% energii)	31
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	18
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	7
Węglowodany (g)	310
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	48
Cukier (g)	28
Wapń (mg)	1100
Żelazo (mg)	16
Witamina C (mg)	203
Foliany (µg)	556

Dekada 7

Dzień 2

I ŚNIADANIE

- **Kanapka z pieczonym schabem:** *chleb żytni razowy (70 g –2 kromki), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), schab pieczony (30 g – 2 cienkie plasterki).*
- **Sałatka:** *roszponka (20 g – mała garść), pomidor (50 g – 1 mała szt.), szczypiorek (wedle uznania), pestki słonecznika (5 g – łyżeczka), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka).*
- **Owoce:** *banan (120 g – mała szt.).*
- **Napój:** *kakao naturalne (5 g – łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą z ciecierzycy:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), ugotowana ciecierzyca (60 g – ok. 3 łyżki), sezam (15 g – 3 łyżeczki), czosnek (5 g – ząbek), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), sok z cytryny, pieprz.*
- **Warzywa:** *papryka czerwona (90 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Rosół z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w pół-talarki (100 g –1 szklanka), mięso z udka kurczaka, bez skóry (50 g – 1/2 szt.), makaron dwujajeczny nitki (30 g – ok. 1/3 szklanki, suchego), natka pietruszki (wedle uznania), przyprawy: świeży lubczyk, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.*

- **II danie**

Dorsz pieczony, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej: *filet z dorsza, bez skóry (100 g – mały filet), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), pieprz, zioła prowansalskie, sok z cytryny, ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), koperek (4g – łyżeczka), kapusta pekińska (100 g – 2 liście), ogórek świeży (25 g – 1/2 małej szt.), jogurt naturalny (20 g – łyżka), szczypiorek.*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi posiekanym koperkiem.

- **Napój:** *kompot truskawkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

PODWIECZOREK

- **Owoc:** *winogrona (70 g – 1 garść).*
- **Jogurt naturalny z jagodami i płatkami orkiszowymi:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 g – szklanka), czarne jagody (100 g – 1 szklanka), płatki orkiszowe (20 g – 3 płaskie łyżki), miód (10 g – płaska łyżeczka).*

→ Sałatka:

Roszponkę, pomidor, szczypiorek umyć i osuszyć. Pomidor pokroić w dużą kostkę, szczypiorek posiekać. Dodać oliwę i uprażone na suchej patelni pestki słonecznika. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.



→ Pasta z ciecierzycy:

Ugotowaną ciecierzycę, sezam, wyciśnięty przez praskę czosnek oraz oliwę, sok i przyprawy zblendować na gładką masę.

→ Rosół z makaronem:

Przygotować wywar z mięsa z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego, kilkoma ziarenkami pieprzu. Wyjąć mięso. Do wywaru dodać warzywa, gałązki umytej natki pietruszki i lubczyku i gotować aż warzywa będą miękkie. Podawać z ugotowanym makaronem, posiekaną natką pietruszki.

→ Pieczony dorsz:

Umyty i osuszony filet z dorsza skropić olejem rzepakowym, oprószyć pieprzem, szczyptą soli, ziołami prowansalskimi i zapiec w folii aluminiowej w piekarniku. Po upieczeniu skropić sokiem z cytryny.

→ Surówka z kapusty pekińskiej:

Ogórek , kapustę i szczypiorek umyć i osuszyć. Ogórek obrać i pokroić w kostkę, kapustę pekińską pokroić w drobne paseczki, wymieszać. Dodać posiekany szczypiorek i jogurt naturalny, jeszcze raz wymieszać.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

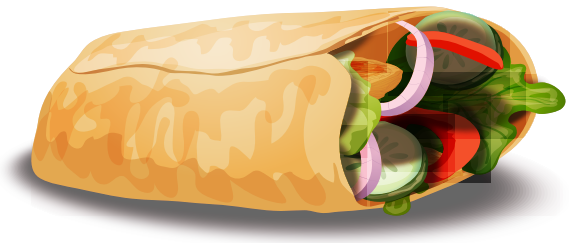
Dzień 2

KOLACJA

- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*
- **Naleśniki z warzywami:** *naleśniki – sam placek (100 g – 2 szt.), brokuł gotowany (100 g – 3 małe różyczki), kukurydza konserwowa (40 g – 2 łyżki), cebula (25 g – 2-3 plastry), marchew (50 g – średnia szt.), papryka czerwona (90 g – 1/2 średniej szt.), szpinak świeży (25 g – garść), ser żółty (20 g – plasterek), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), sok pomidorowy (100 ml – ok. 1/2 szklanki), suszona bazylia, pieprz.*
- **Napój:** *herbata z plasterkiem cytryny i cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Naleśniki z warzywami:

Warzywa umyć. Marchew obrać. Brokuł podzielić na mniejsze cząstki. Paprykę i cebulę pokroić w kostkę, marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystkie warzywa poddusić na patelni z dodatkiem oleju i soku pomidorowego, doprawić przyprawami. Ser żółty drobno posiekać. Warzywa wyłożyć na naleśniki, posypać żółtym serem i zwinąć w ruloniki.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2220
Białko (g)	107
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	72
Tłuszcz (% energii)	29
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	18
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	7
Węglowodany (g)	331
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	48
Cukier (g)	39
Wapń (mg)	1284
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	549
Foliany (µg)	743

Dekada 7

Dzień 3

I ŚNIADANIE

- **Jaglanka z jabłkiem i rodzynkami:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), kasza jaglana (60 g – 4 łyżki, suchej), jabłko (75 g – ½ średniej szt.), rodzynki (15 g – łyżka), miód (10 g – płaska łyżeczka), cynamon, mielony kardamon (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb pszenno-żytni (35 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), polędwica drobiowa (10 g – plasterek), papryka czerwona pokrojona w paseczki (45 g – 1/4 średniej szt.).*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem żółtym:** *bułka z ziarnami (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), ser żółty (15 g – plasterek), rzeżucha (5 g – duża szczypta).*
- **Warzywa:** *kalarepa pokrojona w słupki (80 g – 1/2 szt.), pomidory koktajlowe (60 g – 5-6 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Pomidorowa z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), sok pomidorowy (100 ml – 1/2 szklanki), śmietana 9% tłuszczu (10 g – łyżeczka), makaron dwujajeczny nitki (30 g – ok. 1/3 szklanki, suchego), ziele angielskie, liść laurowy, świeża bazylia.*

- **II danie**

Schab duszony, ziemniaki, gotowana fasolka szparagowa: *schab (100 g – 1 plaster), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), cebula (15 g – 2-3 plasterki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), pieprz, suszony tymianek, ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), koperek (4 g – 1 łyżeczka), fasolka szparagowa (100 g – niepełna szklanka).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi posiekanym koperkiem.

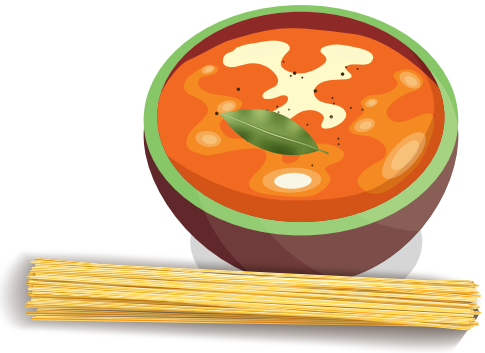
- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem cytryny.*
- **Owoc:** *brzoskwinia (150 g – nieduża szt.).*

PODWIECZOREK

- **Jogurt z malinami:** *jogurt naturalny 2 % tłuszczu (180 g – niepełna szklanka), maliny (100 g – niepełna szklanka), miód (10 g – płaska łyżeczka).*
- **Wafel ryżowy** *(10 g – 1 szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Jaglanka z jabłkiem i rodzynkami:

Kaszę jaglaną przepłukać pod gorącą wodą i ugotować z mlekiem. Jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ugotowaną i lekko przestudzoną kaszę, jabłko, rodzynki, miód i kardamon wymieszać. Jaglankę posypać cynamonem.



→ Pomidorowa z makaronem:

Makaron ugotować al dente. Włoszczyznę zalać wodą i ugotować wywar z dodatkiem szczypty soli, ziela angielskiego i liścia laurowego. Do wywaru dodać sok pomidorowy, zabielić śmietaną. Podawać z makaronem i posiekaną bazylią.

→ Schab duszony:

Mięso opłukać, osuszyć, oprószyć szczyptą soli i świeżo zmielonym pieprzem. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę obrać i posiekać. Mięso podsmażyć z obu stron na oleju, dodać warzywa, podlać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem aż mięso będzie miękkie. Pod koniec duszenia dodać suszony tymianek.

→ Fasolka szparagowa gotowana:

Fasolkę umyć, jeśli jest konieczność pozbawić łyka. Ugotować na chrupko.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 3

KOLACJA

- **Grzanki razowe:** *chleb żytni razowy (80 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Sałatka z pomidorów i mozzarelli:** *pomidor (130 g – 1 średnia szt.), ser mozzarella (60 g – 1/2 kulki), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), świeża bazylia, oregano, pieprz kolorowy.*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Grzanki razowe:

Pieczywo posmarować margaryną i opiec w piekarniku na złocisty kolor.

→ Sałatka z pomidorów i mozzarelli:

Pomidor umyć, osuszyć. Pomidor i mozzarellę pokroić w plasterki i ułożyć naprzemiennie na talerzu. Doprawić pieprzem i posypać posiekanymi ziołami. Całość skropić oliwą.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2270
Białko (g)	101
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	74
Tłuszcz (% energii)	29
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	9
Węglowodany (g)	343
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	47
Cukier (g)	26
Wapń (mg)	1490
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	280
Foliany (µg)	506

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Musli z jogurtem:** *jogurt naturalny 2 % tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), płatki owsiane (10 g – łyżka), płatki jęczmienne (10 g – łyżka), płatki żytnie (10 g – łyżka), siemię lniane (5 g – łyżeczka), nasiona słonecznika (5 g – łyżeczka), suszona żurawina (12 g – łyżka), migdały w płatkach (5 g – łyżeczka).*
- **Kanapka z białym serem:** *kajzerka (50 g – 1 szt.), margaryna (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser twarogowy półtłusty (30 g – 1 plaster), ogórek świeży (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki (50 g – 5 szt.).*
- **Napój:** *herbatka z czarnej porzeczki z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z wędliną drobiową:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka z indyka (20 g – 2 plasterki), sałata (8 g – 1 liść).*
- **Warzywa:** *marchew pokrojona w słupki (50 g – 1 średnia szt.), ogórek pokrojony w słupki (50 g – 1 mała szt.), pomidory koktajlowe (60 g – 5-6 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Kalafiorowa: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), kalafior (65 g – większa różyczka), ziemniaki (50 g – 1 nieduża szt.), śmietana 9% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), koperek (4g – 1 łyżeczka).*

- **II danie**

Pierś z kurczaka duszona w warzywach, kasza pęczak, mizeria: *pierś kurczaka (100 g – 1/2 szt.), cukinia (50 g – 2 plastry), pomidor (65 g – 1/2 średniej szt.), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), cebula (15 g – 2–3 plasterki), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pieprz, tymianek, kasza pęczak (60 g – 4 łyżki, suchej), ogórek świeży (50 g – 1 mała szt.), szczypiorek (5 g – 1 łyżka), jogurt naturalny (20 g – łyżka), pieprz kolorowy.*

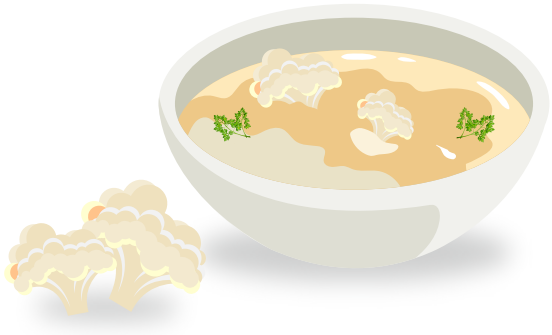
- **Napój:** *lemoniada – woda, cytryna (30 g – 2 grube plasterki), miód (10 g – płaska łyżeczka), listki mięty.*

PODWIECZOREK

- **Budyń waniliowy z musem owocowym:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), budyń w proszku (28 g – 1/2 opakowania), cukier (5 g – płaska łyżeczka), zmiksowane owoce leśne – maliny, jagody, jeżyny (90 g – 3/4 szklanki).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Musli z jogurtem:

Suche składniki wymieszać, połączyć z jogurtem naturalnym i odstawić na kilka minut by płatki zmiękły.



→ Zupa kalafiorowa:

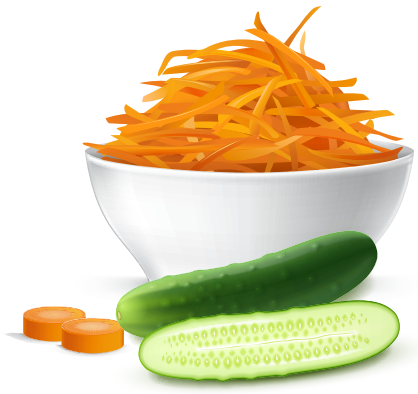
Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Kalafior umyć i podzielić na mniejsze cząstki. Warzywa zalać wodą i gotować z dodatkiem liścia laurowego, szczypty soli i ziela angielskiego do miękkości. Zupę zabielić śmietaną. Podawać posypaną posiekanym koperkiem.

→ Pierś z kurczaka duszona w warzywach:

Mięso opłukać i osuszyć. Natrzeć przyprawami i podsmażyć z obu stron na oleju. Do piersi dodać warzywa pokrojone w pół–talarki i chwilę dusić razem, podlać niewielką ilością wody i dalej dusić pod przykryciem aż warzywa i mięso będą miękkie.

→ Mizeria:

Ogórek umyć, obrać i pokroić na plasterki. Szczypiorek opłukać, osuszyć i posiekać. Ogórek, szczypiorek i jogurt wymieszać dokładnie, doprawić świeżo zmielonym kolorowym pieprzem.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 4

KOLACJA

- **Chleb graham** *(50 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Sałatka z soją:** *marchew (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (35 g – 1/2 szt.), seler korzeniowy (30 g – cienki plaster), ugotowana soja (75 g – 1/2 szklanki), orzechy włoskie (10 g – 2 szt.), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), pieprz, sok z cytryny, świeża kolendra.*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Sałatka z soją:

Warzywa umyć, obrać, ugotować i pokroić w kostkę. Soję i warzywa wymieszać z oliwą, sokiem z cytryny, posiekanymi orzechami włoskimi i kolendrą. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2189
Białko (g)	101
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	74
Tłuszcz (% energii)	30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	18
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	7
Węglowodany (g)	319
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	44
Cukier (g)	55
Wapń (mg)	1095
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	160
Foliany (µg)	557

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Płatki jęczmienne na mleku z owocami:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), płatki jęczmienne (30 g – 3 łyżki, suchych), banan (60 g – 1/2 małej szt.), nektarynka (75 g – 1/2 niedużej szt.), cynamon (wedle uznania).*
- **Kanapka:** *chleb żytni razowy (40 g – 1 kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), polędwica sopocka (15 g – 1 plasterek), rzodkiewki (30 g – 2-3 szt.), pomidor (65 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *herbata z miodem (10 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą twarogową:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), sałata (10 g – 2 nieduże listki), ser biały półtłusty (30 g – 1 plaster), jogurt naturalny 2% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), papryka czerwona (45 g – 1/4 średniej szt.), płatki migdałowe (5 g – 1 łyżeczka), szczypiorek (2,5 g – 1 łyżeczka).*
- **Owoce:** *borówki amerykańskie (75 g – ½ szklanki).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Fasolowa z ziemniakami: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), fasola biała (40 g – 2-3 łyżki, suchej), pierś kurczaka (50 g – 1/4 szt.), ziemniaki (50 g – 1 nieduża szt.) pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, posiekana natka pietruszki.*

- **II danie**

Risotto warzywne, surówka z kapusty pekińskiej: *ryż (60 g – 1/3 szklanki, suchego), marchewka (25 g – 1/2 średniej szt.), papryka czerwona (45 g – 1/4 średniej szt.), brokuły (50 g – 3 małe różyczki), cebula (15 g – 3 plasterki), por (12 g – kilka krążków), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pieprz, tymianek, kapusta pekińska (50 g – 1 liść), pomidor (65 g – 1/2 średniej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), musztarda (5 g – 1/2 łyżeczki), sok z cytryny (3g – 1 łyżeczka), miód (5 g – 1/2 łyżeczki), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka).*

Napój: *woda mineralna (100 ml – 1/2 szklanki) z sokiem jabłkowym 100% (100 ml – 1/2 szklanki).*

PODWIECZOREK

- **Koktajl owocowo-kefirowy:** *kefir (200 ml – 1 szklanka), truskawki (50 g – 5-6 szt.), banan (60 g – 1/2 małej szt.), płatki owsiane błyskawiczne (10 g – 1 łyżka), cynamon (wedle uznania).*

→ Koktajl owocowo-kefirowy:

Owoce umyć, osuszyć. Banan obrać, z truskawek usunąć szypułki. Owoce pokroić na mniejsze cząstki i zmiksować razem z kefirem, płatkami i cynamonem na gładką masę.

- **Napój:** *woda mineralna z listkami mięty i plasterkiem pomarańczy.*

→ Płatki jęczmienne na mleku z owocami:

Płatki ugotować z mlekiem. Owoce umyć. Banan obrać i pokroić na plasterki, nektarynkę – w kostkę. Owoce wymieszać z płatkami na mleku i posypać cynamonem.



→ Kanapka z pastą twarogową:

Pasta twarogowa:

Ser rozdrobnić widelcem. Paprykę umyć, pozbawić niejadalnych części i pokroić w drobną kostkę. Ser, paprykę, płatki migdałowe i posiekany szczypiorek wymieszać dokładnie z jogurtem.
Połówki bułki posmarować margaryną, pastą twarogową i udekorowac listkami sałaty.

→ Fasolowa z ziemniakami:

Fasolę namoczyć kilka godzin wcześniej. Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Przygotować wywar z mięsa z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego, kilkoma ziarenkami pieprzu. Wyjąć mięso. Do wywaru dodać warzywa, pokrojone w kostkę ziemniaki, namoczoną fasolę i gotować aż warzywa będą miękkie. Do zupy dodać mięso pokrojone w kostkę i posiekaną natkę pietruszki.

→ Risotto warzywne:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa umyć. Marchewkę i cebulę obrać, z papryki usunąć niejadalne części. Marchewkę pokroić w pół-talarki, paprykę w cienkie paseczki, por w cienkie plasterki, cebulę w kostkę, brokuły podzielić na mniejsze cząstki. Wszystkie warzywa podsmażyć na oleju, dodać niewielką ilość wody, doprawić pieprzem, tymiankiem i dusić pod przykryciem aż warzywa będą miękkie. Pod koniec duszenia do warzyw dodać ryż i wszystko dusić jeszcze chwilę.

→ Surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret:

Kapustę i pomidor umyć, osuszyć. Kapustę pokroić na cienkie paseczki, a pomidor w kostkę. Warzywa wymieszać. Olej, musztardę, miód, sok z cytryny, odrobinę wody i wyciśnięty przez praskę czosnek bardzo dokładnie wymieszać. Uzyskanym sosem polać warzywa.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 5

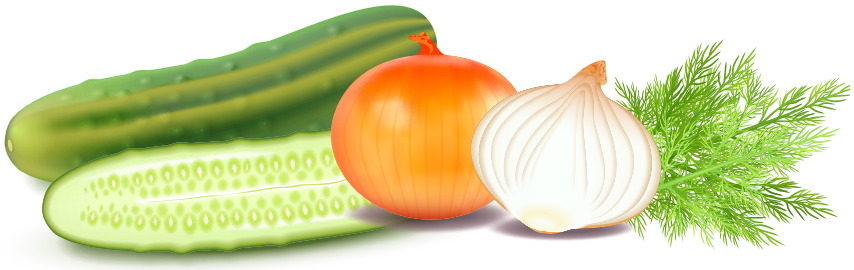
KOLACJA

- **Jajecznica:** *jaja (100 g – 2 szt.), masło (5 g – płaska łyżeczka), szczypiorek (3g – łyżeczka), pieprz kolorowy.*
- **Chleb żytni razowy** *(80 g – 2 kromki), margaryna (10 g – 2 płaskie łyżeczki)*
- **Sałatka z ogórków kiszonych z cebulką:** *ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), cebula (10 g – 2 plasterki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), koperek (4g – łyżeczka).*

Napój: *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Sałatka z ogórków kiszonych z cebulką:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, ogórek kiszony w pół-plasterki. Warzywa wymieszać z olejem i posiekanym koperkiem.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2130
Białko (g)	88
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	73
Tłuszcz (% energii)	30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	8
Węglowodany (g)	322
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	44
Cukier (g)	31
Wapń (mg)	957
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	314
Foliany (µg)	591

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 6

I ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą rybno-twarogową:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), sardynka w pomidorach (75 g – 1/2 puszki), ser twarogowy półtłusty (30 g – 1 plaster), szczypiorek (5 g – 1 łyżka), kiełki rzodkiewki (5 g – duża szczypta), ogórek świeży (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Owoce:** *jabłko (100 g – mała szt.).*
- **Napój:** *kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka), mleko 2 % tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – płaska łyżeczka)*.

➝ Kanapka z pastą rybno-twarogową:

Ser twarogowy rozdrobnić widelcem, dodać sardynki w pomidorach, posiekany szczypiorek i posiekane kiełki rzodkiewki, wszystko dokładnie wymieszać.

Połówki bułki posmarować pastą rybno-twarogową. Umyty ogórek można pokroić w plasterki i ułożyć na kanapce lub pokroić w słupki i podać obok kanapki.

II ŚNIADANIE

- **Tortille z szynką drobiową i warzywami:** *tortilla pełnoziarnista (60 g – 1 placek), szynka z indyka (10 g – cienki plaster), pomidor (50 g – mała szt.), papryka żółta (20 g – 1/8 średniej szt.), kalarepka (50 g – ok. 1/4 średniej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), pieprz kolorowy.*
- **Jogurt naturalny** *2% tłuszczu (150 g – mały kubeczek).*
- **Napój:** *woda mineralna*.

➝ Tortille z szynką drobiową i warzywami:

Szynkę pokroić w paseczki. Warzywa umyć i osuszyć. Kalarepę obrać, z papryki usunąć niejadalne części. Pomidor i paprykę pokroić w kostkę, kalarepę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jogurt i przeciśnięty przez praskę czosnek wymieszać, doprawić świeżo zmielonym pieprzem kolorowym. Sos jogurtowo czosnkowy wymieszać z warzywami i szynką. Placek podgrzać delikatnie na suchej patelni z obu stron. Na placek wyłożyć warzywa i zwinąć go w rulonik. Przekroić na pół.

OBIAD

- **Zupa**

Krem z cukinii: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), cukinia (150 g – 5 plastrów), ziemniaki (75 g – 1 średnia szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), pieprz, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, słonecznik łuskany (10 g – łyżka), natka pietruszki .*

- **II danie**

Pomidorowa kasza z pulpecikami drobiowymi, gotowane brokuły: *kasza gryczana (40 g – 4 łyżki, suchej), sok pomidorowy (100 ml – 1/2 szklanki), mielone mięso z indyka (80 g – ok. 1/2 szklanki), bułka tarta (5 g – łyżeczka), jajko (25 g – 1/2 szt.), pieprz, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), brokuły (100 g – 3 większe różyczki), bułka tarta (5 g – łyżeczka), masło (5 g – płaska łyżeczka).*

- **Napój:** *sok pomarańczowy (200 ml – 1 szklanka).*

➝ Krem z cukinii:

Ziemniaki i cukinię umyć, obrać i pokroić w kostkę. Włoszczyznę, ziemniaki zalać wodą i gotować z dodatkiem szczypty soli, liścia laurowego, ziela angielskiego aż warzywa będą miękkie. Pod koniec gotowania dodać cukinię i tymianek. Do wywaru warzywnego dodać jogurt naturalny i całość zmiksować na gładki krem. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Przed podaniem zupę posypać prażonym słonecznikiem i posiekaną natką pietruszki.

➝ Pomidorowa kasza z pulpecikami drobiowymi i gotowanymi brokułami

Kasza pomidorowa:

Suchą kaszę wymieszać w garnku z sokiem pomidorowym i gotować pod przykryciem na małym ogniu aż do całkowitego wchłonięcia soku.

➝ Pulpeciki drobiowe:

Mięso mielone doprawić pieprzem, oregano, dodać bułkę tartą , jajko i wszystko dokładnie wymieszać. Z mięsa uformować małe kuleczki. Zagotować wodę z liściem laurowym, zielem angielskim i szczyptą soli. Pulpeciki delikatnie włożyć do wrzątku i ugotować.

➝ Gotowane brokuły:

Brokuły ugotować. Podprażyć na suchej patelni bułkę tartą, dodać masło i dokładnie wymieszać. Brokuły posypać prażoną bułką.
Pomidorową kaszę delikatnie wymieszać z pulpecikami. Posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z brokułami.

PODWIECZOREK

- **Sałatka owocowa:** *jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), kiwi (35 g – 1/2 małej szt.), banan (60 g – 1/2 małej szt.), brzoskwinia (75 g – niewielkiej szt.), posiekane migdały (5 g – łyżeczka), sok z cytryny (do skropienia owoców).*
- **Wafle jaglane** *(20 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *woda z plasterkiem cytryny.*



➝ Sałatka owocowa:

Owoce umyć, osuszyć, obrać. Jabłko, kiwi, brzoskwinię pokroić w kostkę, banan w plasterki. Owoce wymieszać i skropić okiem z cytryny. Sałatkę posypać posiekanymi migdałami.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

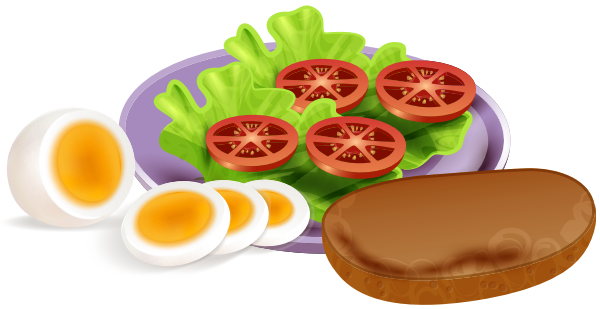
Dzień 6

KOLACJA

- **Kanapka z jajkiem:** *chleb żytni razowy (80 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), jajko na twardo, pokrojone w plasterki (50 g – 1 szt.).*
- **Sałatka z warzyw:** *sałata rzymska (35 g – 1 duży liść), pomidor (65 g – 1/2 średniej szt.), rzodkiewka (20 g – 2 szt.), posiekany szczypiorek (5 g – łyżka), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), sok z cytryny (5 g – łyżeczka), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), musztarda (5 g – 1/2 łyżeczki), miód (5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Sałatka z warzyw:

Warzywa umyć i osuszyć. Sałatę porwać na mniejsze kawałki, pomidor pokroić w kostkę, rzodkiewkę w plasterki. Warzywa wymieszać ze szczypiorkiem. Oliwę, wyciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, musztardę i miód dokładnie wymieszać. Sosem polać warzywa.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2210
Białko (g)	103
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	74
Tłuszcz (% energii)	30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	8
Węglowodany (g)	317
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	36
Cukier (g)	41
Wapń (mg)	1428
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	344
Foliany (µg)	640

Dekada 7

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Owsianka:** *mleko 2% tłuszczu (250ml – pełna szklanka), płatki owsiane (40 g – 4 łyżki), maliny (90 g – 3/4 szklanki), cynamon.*
- **Kanapka z pastą z awokado:** *chleb pszenno–żytni (35 g – 1 kromka), awokado (60 g – ok. 1/2 szt.), ser twarogowy półtłusty (30 g – plaster), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), pieprz kolorowy.*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z wędliną:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica drobiowa (10 g – cienki plasterek), sałata (10 g – liść).*
- **Warzywa i owoce:** *pokrojone w słupki kalarepa (80 g – 1/2 szt.) i marchewka (25 g – 1/2 średniej szt.), truskawki (70 g – garść).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Zielony chłodnik: *maślanka naturalna (300 ml – 1,5 szklanki), ogórek (150 g – 3 małe szt.), posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), posiekany koperek (4 g – łyżeczka), posiekany szczypiorek (5 g – łyżka).*

- **II danie**

Drobiowy kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, surówka z pora i jabłka: *mielone mięso z piersi indyka, bez skóry (80 g – ok. 1/2 szklanki), bułka tarta (5 g – łyżeczka), cebula (20 g – 2 plastry), jajko (25 g – 1/2 szt.), pieprz, olej rzepakowy (10 g – łyżka), ziemniaki (150 g – 2 średnie szt.), koperek (4 g – łyżeczka), biała część pora (50 g – 1/2 niedużej szt.), jabłko (40 g – 1/4 średniej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), rodzynki (15 g – łyżka), posiekane migdały (5 g – łyżeczka), pieprz kolorowy.*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi posiekanym koperkiem.

Napój: *sok jabłkowy (200 ml – szklanka).*

PODWIECZOREK

- **Krem jaglano-kakaowy:** *kasza jaglana (45 g – 3 łyżki, suchej), mleko 2% tłuszczu (100 ml – 1/2 szklanki), banan (90 g – 3/4 małej szt.), kakao (10 g – łyżka), miód (12,5 g – pełna łyżeczka), sok z cytryny (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Napój:** *herbatka z aronii bez cukru.*

→ Krem jaglano-kakaowy:

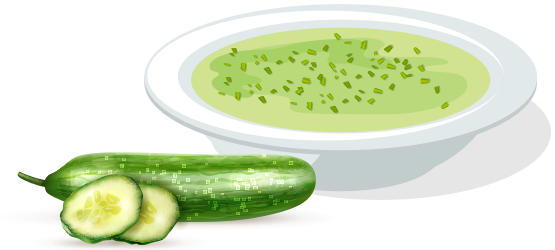
Kaszę jaglaną opłukać pod gorącą, bieżącą wodą. Mleko gotować z kaszą aż kasza będzie miękka. Przestudzoną kaszę, banan, sok z cytryny, miód – zmiksować. Do masy dodać kakao i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

→ Owsianka:

Płatki owsiane ugotować na mleku do miękkości. Do lekko przestudzonych płatków dodać maliny i wszystko delikatnie posypać cynamonem.

→ Kanapka z pastą z awokado:

Dojrzałe awokado umyć, osuszyć, przekroić na pół i wyjąć pestkę. Z połowy awokado wydrążyć łyżką miąższ. Twaróg i miąższ z awokado zblendować z dodatkiem szczypty soli i wyciśniętego przez praskę czosnku na gładką masę. Doprawić świeżo zmielonym kolorowym pieprzem.



→ Zielony chłodnik:

Ogórek umyć, osuszyć, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Maślankę, ogórek, natkę pietruszki i koperek wymieszać. Doprawić szczyptą soli i świeżo zmielonym pieprzem i odstawić do lodówki na ok. 30 min. Przed podaniem posypać posiekanym szczypiorkiem.

→ Drobiowy kotlet mielony:

Cebulę bardzo drobno posiekać. Mięso dokładnie wymieszać z bułką tartą, jajkiem, cebulą i pieprzem. Uformować kotlet i usmażyć z obu stron na oleju.

→ Surówka z pora i jabłka:

Por i jabłko umyć, osuszyć. Białą część pora pokroić na cieniutkie pół-talarki. Jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Por i jabłko dokładnie wymieszać, dodać rodzynki i migdały, jogurt i jeszcze raz wymieszać.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 7

KOLACJA

- **Zapiekanki z pieczarkami:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), koncentrat pomidorowy (30 g – 2 pełne łyżeczki), czosnek (2,5 g – ½ ząbka), oregano, pieprz, cebula (20 g – 2 plastry), pieczarki (40 g – 2 średnie szt.), olej rzepakowy (10 g – łyżka), ser żółty, starty (30 g – 3 łyżki).*
- **Sałata z sosem jogurtowo-czosnkowym:** *sałata (30 g – 3 liście), jogurt naturalny 2% tłuszczu (40 g – 2 łyżki), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), pieprz kolorowy.*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Sałata z sosem jogurtowo-czosnkowym:

Sałatę umyć, osuszyć, podzielić na mniejsze cząstki. Jogurt, posiekaną natkę pietruszki, rozdrobniony ząbek czosnku, szczyptę soli i świeżo zmielony kolorowy pieprz wymieszać dokładnie. Sosem polać sałatę.

→ Zapiekanki z pieczarkami:

Bułkę przekroić na pół i każdą stronę posmarować margaryną. Koncentrat pomidorowy, wyciśnięty przez praskę czosnek, oregano i pieprz dokładnie wymieszać. Jeśli uzyskany sos będzie zbyt gęsty można go rozcieńczyć odrobiną wody. Pieczarki umyć, osuszyć, pokroić na cienkie plasterki. Cebulę posiekać. Pieczarki i cebulę przesmażyć na oleju aż pieczarki zmiękną. Połówki bułek posmarować sosem pomidorowo-czosnkowym, wyłożyć pieczarki i posypać startym żółtym serem. Zapiec w piekarniku do rozpuszczenia sera.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2125
Białko (g)	96
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	71
Tłuszcz (% energii)	30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	8
Węglowodany (g)	307
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	34
Cukier (g)	22
Wapń (mg)	1463
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	218
Foliany (µg)	430

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Kanapka caprese:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki), pomidor (100 g – 2 małe szt.), ser mozzarella (60 g – 1/2 kulki), świeża bazylia (kilka listków), pieprz kolorowy.*
- **Napój:** *kakao naturalne (5 g – łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), cukier (5 g – płaska łyżeczka)*.

II ŚNIADANIE

- **Placuszki serowe z jabłkiem:** *ser twarogowy chudy (60 g – 2 plastry), jajko (50 g – 1 szt.), mąka pszenna pełnoziarnista (25 g – 2 łyżki), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), miód (10 g – płaska łyżeczka), olej rzepakowy (10 g – łyżka), cynamon (szczypta).*
- **Warzywa:** *marchewka pokrojona w słupki (25 g – 1/2 średniej szt.). rzodkiewki (50 g – 5 szt.)*.
- **Napój:** *woda mineralna*.

OBIAD

- **Zupa**

Krem z porów: *por, biała część (kawałek o masie 100 g), cebula (15 g – 3 plasterki), olej rzepakowy (10 g – łyżka), ziemniaki (100 g – 2 nieduże szt.), jogurt naturalny (20 g – łyżka), posiekana natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie*.

- **II danie**

Morszczuk pieczony z warzywami, ryż jaśminowy, surówka z cykorii: *filet z morszczuka, bez skóry (100 g – nieduży filet), cukinia (25 g – ok. 1/8 średniej szt.), seler (25 g – 1 plaster), posiekany koperek (4g – łyżeczka), pieprz cytrynowy, cytryna (1/4 szt.), ryż jaśminowy (45 g – 3 łyżki, suchego), cykoria (80 g – 1 szt.), rzeżucha (5 g – duża szczypta), sok z cytryny (wedle uznania), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka)*.

Podawać z ugotowanym na sypko ryżem.

- **Napój:** *woda mineralna (100 ml – 1/2 szklanki) z sokiem wyciśniętym z pomarańczy (100 ml – 1/2 szklanki)*

PODWIECZOREK

- **Koktajl jagodowo-jogurtowy:** *jagody (200 g – 1,5 szklanki), jogurt naturalny 2% tłuszczu (100 ml – 1/2 szklanki), płatki owsiane błyskawiczne (20 g – 2 łyżki).*
- **Wafle kukurydziane** *(20 g – 4 cienkie szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Koktajl jagodowo-jogurtowy:

Jagody delikatnie opłukać i osuszyć. Zmiksować jagody, jogurt i płatki na gładką masę.

→ Kanapka caprese:

Bułkę przekroić na pół i podpiec w piekarniku. Pomidory umyć, osuszyć. Pomidory i mozzarellę pokroić w plasterki. Bazylię pokroić w paseczki. Na połówkach bułki położyć bazylię, a na niej naprzemiennie plasterki pomidora i plasterki mozzarelli. Całość skropić oliwą z oliwek i zapiec w nagrzanym piekarniku. Przed podaniem można delikatnie posypać świeżo zmielonym pieprzem kolorowym.

→ Placuszki serowe z jabłkiem:

Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Białko ubić na sztywną pianę. Żółtko dokładnie wymieszać z rozdrobnionym twarogiem, mąką, miodem, cynamonem i startym jabłkiem. Masę delikatnie połączyć z pianą z białka. Z masy formować niewielkie placuszki i obsmażyć na oleju na złoto z obu stron.

→ Krem z porów:

Warzywa umyć, obrać, osuszyć. Por pokroić w cienkie półplasterki, cebulę i ziemniaki w kostkę. Por i cebulę poddusić na oleju. Półtorej szklanki wody zagotować z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego, szczypty soli. Dodać podduszony por, cebulę oraz ziemniaki i gotować do miękkości. Wyjąć liść laurowy i ziele angielskie. Zupę zmiksować z dodatkiem jogurtu naturalnego na gładki krem. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

→ Morszczuk pieczony z warzywami:

Cukinię i seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Filet morszczuka umyć i osuszyć, położyć na folii aluminiowej, doprawić pieprzem cytrynowym i sokiem z cytryny. Obłożyć selerem i cukinią, posypać posiekanym koperkiem. Całość zawinąć w folię i piec ok. 20 min. w piekarniku nagrzanym do 180-200°C.

→ Surówka z cykorii:

Cykorię umyć, osuszyć, podzielić na listki i pokroić na paseczki. Cykorię wymieszać z posiekaną rzeżuchą, jogurtem. Skropić sokiem z cytryny.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 8

KOLACJA

- **Sałatka z kaszy bulgur i warzyw:** *kasza bulgur (80 g – ok. 6 łyżek), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), cukinia (100 g – 1/2 małej szt.), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), fasolka szparagowa pocięta na małe kawałki (60 g – ok. 1/2 szklanki), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), sok z cytryny (6 g – łyżka), miód (5 g – 1/2 łyżeczki), oregano suszone, czarnuszka, pieprz.*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Sałatka z kaszy bulgur i warzyw:

Kaszę ugotować na sypko. Warzywa umyć, obrać. Fasolkę ugotować na chrupko, marchewkę i cukinię pokroić w słupki. Czosnek wycisnąć przez praskę. Marchewkę i cukinię podsmażyć na łyżeczce oliwy, przykryć i dusić aż lekko zmiękną, pod koniec duszenia dodać czosnek. Kaszę i wszystkie warzywa delikatnie wymieszać. Z pozostałej oliwy, soku z cytryny, miodu przygotować sos. Sos wymieszać z kaszą i warzywami. Całość doprawić szczyptą oregano, czarnuszki i świeżo zmielonym pieprzem.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2160
Białko (g)	97
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	72
Tłuszcz (% energii)	30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	18
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	7
Węglowodany (g)	310
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	33
Cukier (g)	20
Wapń (mg)	1382
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	177
Foliany (µg)	480

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 7

Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Domowe musli z jogurtem i owocami:** *płatki owsiane (20 g – 2 łyżki), płatki żytnie (20 g – 2 łyżki), płatki pszenne (20 g – 2 łyżki), orzechy włoskie posiekane (10 g – 1 łyżka), borówki amerykańskie (50 g – 1/3 szklanki), morele (90 g – 2 szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 ml – szklanka), cynamon (wedle uznania).*
- **Kanapka z pieczonym indykiem:** *kajzerka (25 g – 1/2 szt.), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), pieczona pierś z indyka (15 g – cienki plaster), pomidor (15 g – 2 plastry), sałata (10 g – liść), szczypiorek posiekany (2,5 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *herbatka jabłkowa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Domowe musli z jogurtem i owocami:

Wszystkie płatki wymieszać, zalać ciepłą wodą do powierzchni płatków i zostawić by wchłonęły wodę i zmiękły. Owoce umyć, osuszyć. Do płatków dodać orzechy włoskie, borówki, pokrojone w kostkę morele oraz jogurt. Wszystko delikatnie wymieszać. Posypać cynamonem.

II ŚNIADANIE

- **Serek twarogowy ziarnisty** *(150 g – 1 opakowanie).*
- **Wafle ryżowe** *(30 g – 3 szt.)*
- **Warzywa:** *marchewka pokrojona w słupki (25 g – 1/2 średniej szt.), seler naciowy (25 g – 1/2 łodygi)*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

• **Zupa**

Krem z czerwonej soczewicy z grzankami razowymi: *soczewica czerwona (25 g – 2 łyżki, suchej), marchewka (25 g – 1/2 średniej szt.), ziemniaki (50 g – 1 nieduża szt.), cebula (10 g – 2 plastry), passata pomidorowa (45ml – ok. 1/5 szklanki), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), imbir świeży (2,5 g – plasterek), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), pestki dyni (5 g – łyżeczka), chleb żytni razowy (40 g – kromka), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie, ostra papryka, lubczyk, majeranek (przyprawy wedle uznania).*

Zupę podawać posypaną grzankami i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

• **II danie**

Pierogi leniwe z musem truskawkowym: *ser twarogowy półtłusty (100 g – 3 plastry), jajko (25 g – 1/2 szt.), mąka pszenna (30 g – 2,5 łyżki), cukier (5 g – płaska łyżeczka), truskawki (70 g – garść), cynamon (wedle uznania).*

Napój: *herbata z kostkami lodu i plasterkiem cytryny.*

→ Zupa z soczewicy:

Soczewicę opłukać. Marchew, ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę. W garnku, w którym będzie gotowana zupa rozgrzać oliwę i podsmażyć posiekaną cebulę i pokrojoną marchewkę. Dodać soczewicę, pokrojone ziemniaki i chwilkę smażyć. Dodać posiekane czosnek i imbir. Zalać 1,5 szklanki gorącej wody, dodać liść laurowy, ziele angielskie, szczyptę papryki i lubczyk. Gotować aż warzywa zmiękną a soczewica się rozgotuje. Jeśli zupa będzie zbyt gęsta można rozrzedzić przegotowaną wodą do uzyskania pożądanej konsystencji. Doprawić szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem i majerankiem. Dodać passatę pomidorową i jeszcze chwilę gotować.

→ Grzanki:

Pieczywo razowe pokroić w kostkę, skropić oliwą i opiec w piekarniku.

→ Pierogi leniwe:

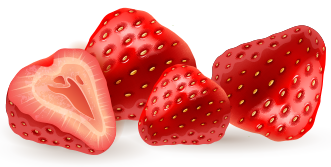
Białko jaja ubić na sztywną pianę. Twaróg zmiksować na gładką masę, dodać żółtko, mąkę, cukier i pianę z białka. Wymieszać. Jeśli masa jest mocno klejąca można dodać jeszcze trochę mąki (im mniej tym lepiej). Masę wyłożyć na stolnicę, podsypać mąką i uformować lekko spłaszczony wałeczek. Nożem pokroić go na nieduże kawałki, wrzucić je do wrzątku i gotować chwilę od momentu wypłynięcia.

→ Mus truskawkowy:

Truskawki umyć, osuszyć i usunąć szypułki. Zmiksować na gładką masę z cynamonem.

PODWIECZOREK

- **Kanapka z łososiem:** *chleb żytni razowy (40 g – kromka), margaryna miękka (5 g – płaska łyżeczka), łosoś wędzony (15 g – cienki plaster), koperek (4 g – łyżeczka), ogórek świeży (25 g – 6–7 plasterków)*
- **Brzoskwinia** *(150 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 9

KOLACJA

- **Zielony omlet:** *jaja (100 g – 2 szt.), świeży szpinak (25 g – garść), mąka pszenna pełnoziarnista (10 g – łyżka), mleko 2% tłuszczu (10 g – 2-3 łyżki), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pieprz kolorowy.*
- **Chleb pszenno-żytni** *(70 g – 2 kromki) z margaryną miękką (5 g – płaska łyżeczka).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Zielony omlet:

Szpinak umyć, osuszyć, drobno posiekać lub zmiksować. Jaja ubić mikserem na gładką masę ze szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem. Dodać przesianą mąkę, mleko i jeszcze raz zmiksować. Do masy dodać szpinak, przeciśnięty przez praskę czosnek i dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać olej, wlać masę jajeczno-szpinakową i smażyć aż wierzch omletu będzie lekko ścięty. Przewrócić omlet na drugą stronę i chwilkę dosmażyć.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2240
Białko (g)	104
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	78
Tłuszcz (% energii)	31
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	21
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	8
Węglowodany (g)	308
Węglowodany (% energii)	50
Błonnik (g)	32
Cukier (g)	38
Wapń (mg)	898
Żelazo (mg)	16
Witamina C (mg)	102
Foliany (µg)	408

Dekada 7

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Kanapka z pomidorem:** *chleb żytni razowy (80 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), pomidor (25 g – 2 duże plasterki), posiekany szczypiorek do posypania na kanapce (5 g – łyżka).*
- **Serek z rzodkiewką i szczypiorkiem:** *ser twarogowy chudy (100 g – ok. 3 plastry), jogurt naturalny 2% tłuszczu (40 g – 2 łyżki), rzodkiewka (30 g – 3 szt.), posiekany szczypiorek (5 g – łyżka), kolorowy pieprz (wedle uznania).*
- **Napój:** *sok pomarańczowy (200 ml – szklanka).*

→ Serek z rzodkiewką i szczypiorkiem:

Rzodkiewkę i szczypiorek umyć i osuszyć. Rzodkiewkę pokroić w słupki, szczypiorek posiekać. Ser twarogowy rozdrobnić dokładnie widelcem i wymieszać z jogurtem naturalnym i warzywami. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem kolorowym.



II ŚNIADANIE

- **Tost z serem i ananasem:** *pieczywo tostowe graham (52 g – 2 kromki), ser żółty (15 g – plasterek), ananas (50 g – krążek).*

→ Tost z serem i ananasem:

Na kromce pieczywa ułożyć ser żółty, ananas. Przykryć drugą kromką i zapiec w opiekaczu do kanapek.

- **Warzywa i owoce:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 5 większych szt.), czereśnie (80 g – garść).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowa z kaszą jaglaną: *włoszczyzna pokrojona w kostkę lub słupki (75 g – 3/4 szklanki), żółta fasolka szparagowa, cięta (65 g – 1/2 szklanki), kasza jaglana (35 g – ok. 3 łyżki, suchej), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie, ziarenka pieprzu, lubczyk.*

→ Jarzynowa z kaszą jaglaną:

Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Włoszczyznę i fasolkę gotować z liściem laurowym, zielem angielskim i ziarenkami pieprzu w 400 ml wody aż warzywa będą miękkie. Doprawić szczyptą soli i lubczykiem wedle uznania. Pod koniec gotowania do wywaru warzywnego dodać ugotowaną kaszę jaglaną oraz jogurt naturalny. Gotować jeszcze chwilę.

- **II danie**

Duszone polędwiczki wieprzowe, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret: *polędwiczka wieprzowa (50 g – 2 plastry), cebula (15 g – 1/4 średniej szt.), marchewka (25 g – 1/2 średniej szt.), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), mąka pszenna (5 g – łyżeczka), ziemniaki (100 g – 2 nieduże szt.), posiekany koperek (4g – łyżeczka), kapusta pekińska (50 g – duży liść), papryka czerwona (45 g – 1/4 średniej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), musztarda (5 g – 1/2 łyżeczki), sok z cytryny (3 g – łyżeczka), miód (5 g – 1/2 łyżeczki), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, tymianek.*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

→ Duszone polędwiczki wieprzowe:

Marchewkę umyć, obrać i pokroić w słupki. Cebulę obrać i posiekać, czosnek wycisnąć przez praskę. Plastry mięsa doprawić szczyptą soli, pieprzu i oprószyć mąką. Obsmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Podlać wodą, dodać marchewkę, cebulę, czosnek, przyprawy i dusić pod przykryciem aż mięso będzie miękkie.

→ Surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret:

Kapustę i paprykę umyć, osuszyć. Warzywa pokroić w cienkie paseczki. Olej, musztardę, miód, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny dokładnie wymieszać z odrobiną wody. Sosem polać warzywa i dokładnie wszystko wymieszać.

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Sałatka owocowa z grzankami z chałki:** *chałka (30 g – kromka), olej rzepakowy (5 g –łyżeczka), brzoskwinia (40 g – 1/4 średniej szt.), borówki amerykańskie (70 g – 1/2 szklanki), arbuz (50 g – nieduży plaster), maliny (60 g – 1/2 szklanki), jogurt naturalny 2 % tłuszczu (200 ml – szklanka), posiekane orzechy włoskie (10 g – łyżka), świeża mięta.*
- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem cytryny.*

→ Sałatka owocowa z grzankami z chałki:

Chałkę skropić olejem rzepakowym, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni na złoty kolor. Owoce i kilka listków mięty umyć, osuszyć, z arbuza usunąć skórkę. Brzoskwinię i arbuz pokroić w kostkę. Miętę posiekać, 2 listki pozostawić do dekoracji. Owoce delikatnie przemieszać z miętą i jogurtem. Na wierzchu sałatki ułożyć grzanki z chałki, udekorować listkami mięty.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 7

Dzień 10

KOLACJA

- **Sałatka z kaszy jęczmiennej, warzyw i gotowanego jajka:** *kasza jęczmienna perłowa (65 g – 5 łyżek), awokado (30 g – 1/4 szt.), pomidorki cherry (50 g – 5-6 szt.), oliwki czarne bez pestek (10 g – 3 szt.), jaja (50 g – 1 szt.), posiekany koperek (4g – łyżeczka), posiekany szczypiorek (10 g – 2 łyżki), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), sok pomarańczowy (25 ml – kilka łyżek), miód (5 g – 1/2 łyżeczki), pieprz kolorowy.*
- **Napój:** *herbata owocowa z cukrem (5 g – płaska łyżeczka).*

→ Sałatka z kaszy jęczmiennej, warzyw i gotowanego jajka:

Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jajo ugotować na twardo, obrać, pokroić na ćwiartki. Awokado, pomidorki, koperek i szczypiorek umyć i osuszyć. Awokado obrać ze skórki, wyjąć pestkę i pokroić w plastry. Pomidorki przekroić na połówki. Oliwki odsączyć i pokroić na plasterki. Kaszę, pomidorki cherry, szczypiorek, koperek, oliwki i awokado delikatnie wymieszać. Na wierzchu sałatki ułożyć ćwiartki jaja. Sok pomarańczowy, oliwę i miód dokładnie wymieszać. Powstałym sosem polać sałatkę.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2100
Białko (g)	84
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	73
Tłuszcz (% energii)	31
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	17
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	7
Węglowodany (g)	309
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	37
Cukier (g)	31
Wapń (mg)	1045
Żelazo (mg)	15
Witamina C (mg)	317
Foliany (µg)	505

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2175
Białko (g)	97
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	73
Tłuszcz (% energii)	30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	19
Nasycone kwasy tłuszczowe (% energii)	7
Węglowodany (g)	317
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	40
Cukier (g)	33
Wapń (mg)	1214
Żelazo (mg)	16
Witamina C (mg)	266
Foliany (µg)	501
Sól	6

DEKADA 8

10 całodziennych jadłospisów dla młodzieży w wieku 13-15 lat
sezon jesień-zima

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi:** *maślanka 2% tłuszczu z wapniem (500 ml – 2 szklanki), płatki owsiane (80 g – 8 łyżek), truskawki mrożone (120 g – szklanka), banan (60 g – 1/2 małej szt.), migdały (15 g – 1/2 garści).*

→ Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi:

Banana umyć i obrać ze skórki. Umytego i obranego banana, truskawki mrożone, płatki owsiane, migdały i maślankę zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą sopocką:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), serek kanapkowy naturalny (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (10 g – plasterek), sałata (10 g – liść), pestki słonecznika – do posypania na kanapce (10 g – łyżka).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – szklanka), pomidory z puszki (300 g – kubek), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), grzanki żytnie razowe (80 g – 2 kromki chleba), liść laurowy, ziele angielskie.*

→ Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i włoszczyznę. Doprawić szczyptą soli i świeżo zmielonym pieprzem. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Dodać pomidory i zagotować. Całość zmiksować na gładki krem. Pieczywo pokroić w kostkę i podpiec w piekarniku. Krem podawać ze śmietaną i przygotowanymi grzankami.

- **II danie**

Schab pieczony, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki, selera i jabłka z orzechami włoskimi: *schab środkowy (90 g – gruby plaster), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), ziemniaki (300 g – 6 małych szt.), koperek (4 g – łyżeczka), marchewka (50 g – mała szt.), seler korzeniowy (50 g – 2 plastry), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), posiekane orzechy włoskie (30 g – 3 łyżki), majeranek.*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi posiekanym koperkiem.

→ Schab pieczony:

Schab posmarować olejem, natrzeć majerankiem, szczyptą soli i upiec do miękkości.

→ Surówka z marchewki, selera i jabłka:

Marchew, seler i jabłko umyć i obrać. Warzywa i owoce zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać posiekane orzechy, olej i wymieszać.

- **Napój:** *woda z plasterkiem imbiru i kilkoma goździkami .*

PODWIECZOREK

- **Serek ziarnisty z płatkami i miodem:** *serek ziarnisty naturalny (300 g – 12 łyżek), płatki żytnie (50 g – 5 łyżek), miód (10 g – łyżeczka)*

→ Serek ziarnisty z płatkami i miodem:

Serek wiejski przełożyć do miseczki, posypać płatkami, dodać miód i wymieszać.

Napój: *herbata bez cukru*



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 1

KOLACJA

- **Kanapka z serkiem kanapkowym i warzywami:** *chleb graham (35 g – kromka), serek kanapkowy naturalny (20 g – łyżka), ogórek gruntowy (50 g – mała szt.), papryka czerwona (50 g – 1/4 średniej szt.).*
- **Wafle ryżowe** *(60 g – 6 szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa, bez cukru.*

→ Kanapka z serkiem kanapkowym i warzywami:

Kromkę chleba posmarować serkiem kanapkowym. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paski. Ogórka umyć, obrać i pokroić w plastry. Plastry ogórka umieścić na kanapce. Kawałki papryki ułożyć na waflach ryżowych.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2728
Białko (g)	130
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	86
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	409
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	53
Cukier (g)	24
Wapń (mg)	2106
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	310
Foliany (µg)	624

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 8

Dzień 2

I ŚNIADANIE

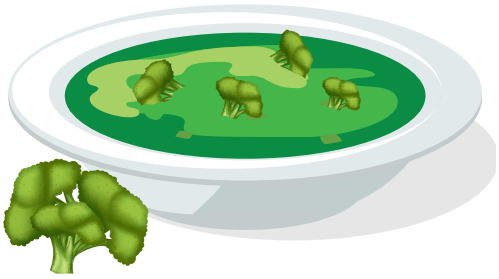
- **Koktajl jagodowy z kaszą jaglaną:** *kasza jaglana (100 g – 10 łyżek, suchej), mleko 1,5% tłuszczu (450 ml – 1,5 kubka), jagody mrożone (120 g – 1 szklanka), sezam (20 g – 2 łyżki).*

→ Koktajl jagodowy z kaszą jaglaną:

Kaszę jaglaną ugotować na wodzie zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Do ostudzonej kaszy dodać jagody mrożone, mleko, sezam i zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), serek kanapkowy naturalny (40 g – 2 łyżki), ogórek gruntowy (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Brokułowa: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), brokuł (100 g – duża różyczka), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (40 g – 2 łyżki), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pierś z indyka zapiekana na szpinaku, kasza jęczmienna pęczak, surówka z jabłka i marchewki: *pierś z indyka (150 g), szpinak świeży (100 g – 4 garści), jogurt naturalny 2% tłuszczu (40 g – 2 łyżki), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), kasza jęczmienna pęczak (100 g – 10 łyżek, suchej), marchew (100 g – duża szt.), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pestki słonecznika (20 g – 2 łyżki).*

Podawać z ugotowaną na sypko kaszą.

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *jabłko (150 g – średnia szt.).*

→ Brokułowa:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umytego, obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Gotować do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umytego, rozdrobnionego na mniejsze cząstki brokuła i gotować do miękkości. Na talerzu dodać do zupy jogurt.

→ Pierś z indyka zapiekana na szpinaku:

Posiekaną cebulę podsmażyć z posiekanym czosnkiem, dodać umyty i osuszony szpinak i dalej podgrzewać. Jeśli jest taka konieczność, należy odlać wodę. Całość wymieszać z jogurtem, ułożyć na mięsie i upiec w piekarniku.

→ Surówka z jabłka i marchewki:

Marchew i jabłko umyć, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wymieszać w olejem i pestkami słonecznika.

PODWIECZOREK

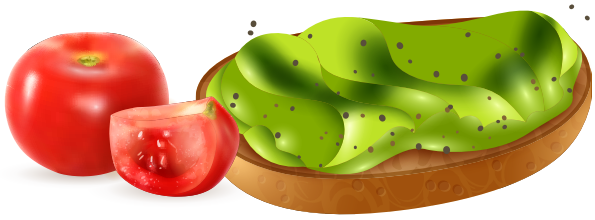
- **Banan (***170 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Kanapka z awokado i pomidorem:** *chleb żytni razowy (105 g – 3 kromki), awokado (140 g – szt.), pomidor (150 g – średnia szt.), szczypiorek (5 g – łyżka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Kanapka z awokado i pomidorem:

Awokado i pomidor umyć. Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę, wyjąć miąższ ze skórki. Pomidor i awokado pokroić w kostkę. Szczypiorek umyć, osuszyć i posiekać. Pomidor, awokado i szczypiorek wymieszać razem i wyłożyć na pieczywo.



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 2

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2727
Białko (g)	110
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	93
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	417
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	57
Cukier (g)	31
Wapń (mg)	1096
Żelazo (mg)	23
Witamina C (mg)	275
Foliany (µg)	673

Dekada 8

Dzień 3

I ŚNIADANIE

- **Owsianka z jabłkiem i cynamonem:** *płatki owsiane (80 g – 8 łyżek, suchych), mleko 1,5% tłuszczu (450 ml – 1,5 kubka), jabłko (225 g – duża szt.), pestki słonecznika (30 g – 3 łyżki), cynamon.*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem mozzarella, rukolą, pomidorem i figą:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), mozzarella (40 g – 2 plastry), rukola (10 g – garstka), figa suszona (60 g – 3 średnie szt.).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Warzywna: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), kalafior (40 g – średnia różyczka), brokuł (40 g – średnia różyczka), cukinia (40 g – 4 plastry), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (30 g – 3 łyżeczki), posiekana natka pietruszki (5 g – łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony: *pierś z kurczaka (120 g – mała szt.), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), cukinia (100 g – 10 plastrów), marchew (50 g – mała szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), pestki słonecznika (20 g – 2 łyżki), olej rzepakowy (15 g – 1,5 łyżki), kasza jęczmienna pęczak (100 g – 10 łyżek, suchej), ogórek kiszony (60 g – mała szt.), zioła prowansalskie.*

- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem cytryny.*

PODWIECZOREK

- **Banan** *(170 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Kanapka z łososiem i papryką:** *chleb żytni jasny (105 g – 3 kromki), łosoś wędzony (100 – 4 plastry), papryka (100 g – 1/2 średniej szt.), rukola (30 g – 3 garstki).*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

→ Kanapka z łososiem i papryką:

Umytą i osuszoną rukolę ułożyć na pieczywie. Łososia ułożyć na rukoli. Paprykę umyć, osuszyć i oczyścić z niejadalnych części. Pokroić w paski i ułożyć na łososiu.

→ Owsianka z jabłkiem i cynamonem:

Płatki ugotować na mleku do miękkości. Jabłko umyć, obrać i pokroić w kostkę. Ugotowane płatki połączyć z pokrojonym jabłkiem, pestkami słonecznika i cynamonem. Wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.



→ Kanapka z serem mozzarella, rukolą, pomidorem i figą:

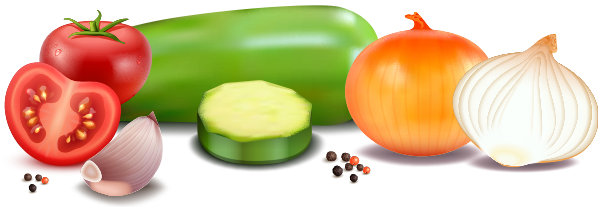
Pieczywo skropić oliwą. Na jednej z kromek ułożyć umytą i osuszoną rukolę, plasterki sera i pokrojoną w paseczki figę. Przykryć drugą kromką pieczywa.

→ Warzywna:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę i umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyty i rozdrobniony na mniejsze różyczki brokuł i kalafior oraz cukinię pokrojoną w półplasterki, gotować do miękkości. Zupę doprawić szczyptą soli i pieprzem. Na talerzu dodać do zupy śmietanę jogurtową i posiekaną natkę pietruszki.

→ Pęczotto z kurczakiem i warzywami, ogórek kiszony:

Umyte, oczyszczone i pokrojone w kostkę warzywa podsmażyć na patelni na oleju rzepakowym. Dodać pokrojone kawałki piersi drobiowej i całość podsmażyć. Dodać ugotowaną na sypko kaszę, pestki słonecznika i wymieszać. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Doprawić wedle uznania ziołami prowansalskimi. Podawać w ogórkiem kiszonym.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 3

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2727
Białko (g)	125
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	86
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	412
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	52
Cukier (g)	33
Wapń (mg)	1364
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	358
Foliany (µg)	603

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Koktajl malinowy z płatkami jęczmiennymi:** *napój sojowy wzbogacany (500 ml – 2 szklanki), płatki jęczmienne (90 g – 9 łyżek, suchych), maliny mrożone (120 g – 1 szklanka), siemię lniane (5 g – łyżeczka).*

→ Koktajl malinowy z płatkami jęczmiennymi:

Płatki, napój sojowy, mrożone maliny i siemię lniane zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z awokado i pomidorem suszonym:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), awokado (50 g – 5 plasterków), pomidor suszony (10 g – 1 szt.).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 sztuk).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Kanapka z awokado i pomidorem suszonym:

Kromki pieczywa skropić olejem. Awokado umyć, osuszyć i przekroić na pół, usunąć pestkę. Miąższ wyjąć ze skórki i pokroić na plasterki. Plasterki awokado ułożyć na kromce chleba. Pomidora suszonego odsączyć z oleju, posiekać i ułożyć na awokado. Przykryć drugą kromką pieczywa.

OBIAD

- **Zupa**

Krem gruszkowo-pietruszkowy: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (50 g – 1/2 szklanki), gruszka (150 g – średnia szt.), pietruszka (75 g – duża szt.), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 2 łyżeczki), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pestki dyni (30 g – 3 łyżki), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Potrawka z ciecierzycą i warzywami, ziemniaki, pomidory z cebulką: *ciecierzyca z puszki (100 g – 2/3 szklanki), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), cukinia (100 g – 10 plastrów), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), ziemniaki (300 g – 6 małych szt.), pomidor (150 g – 1 średnia szt.), cebula (15 g – 2 plasterki), posiekana bazylia (kilka listków).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

- **Napój:** *woda mineralna.*



→ Krem gruszkowo-pietruszkowy:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę oraz umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniak i pietruszkę. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umytą, obraną i pokrojoną w kostkę gruszkę i gotować dalej do miękkości. Dodać olej rzepakowy i całość zblendować. Na talerzu dodać do zupy śmietanę i pestki dyni.

→ Potrawka z ciecierzycą i warzywami:

Cebulę i czosnek obrać i posiekać, zeszklić na oleju na patelni. Dodać umytą, osuszoną i pokrojoną w kostkę cukinię. Pod koniec podsmażania dodać umyty, osuszony i pokrojony w kostkę pomidor, ciecierzycę, całość poddusić. Doprawić ulubionymi przeprawami ziołowymi.

→ Surówka z pomidora i cebulki:

Pomidor i cebulę umyć, obrać i pokroić w kostkę. Wymieszać z posiekaną bazylią.

PODWIECZOREK

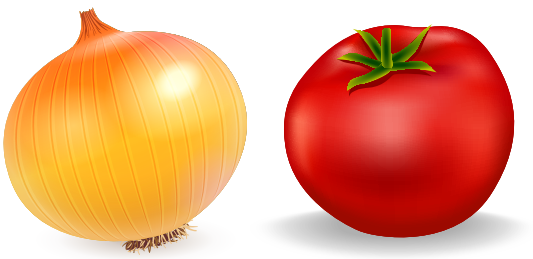
- **Pomarańcza** *(230 g – średnia szt.).*
- **Orzechy laskowe** *(10 g – 7-8 szt.).*
- **Napój: h***erbatka malinowa bez cukru.*

KOLACJA

- **Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:** *chleb żytni jasny (105 g – 3 kromki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), polędwica sopocka (60 g – 3 plastry), sałata (30 g – 3 liście), papryka czerwona (100 g – ok. 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *herbata z plasterkiem imbiru, plasterkiem cytryny i kilkoma goździkami.*

→ Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:

Kromki pieczywa skropić olejem. Na pieczywie ułożyć umyte i osuszone liście sałaty i plasterki wędliny. Paprykę umyć, osuszyć i oczyścić. Pokroić w paseczki i ułożyć na wędlinie.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 4

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2720
Białko (g)	106
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	93
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	4
Węglowodany (g)	439
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	77
Cukier (g)	35
Wapń (mg)	1077
Żelazo (mg)	31
Witamina C (mg)	464
Foliany (µg)	1361

Dekada 8

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane z gruszką:** *płatki owsiane (100 g – 10 łyżek, suchych), kefir 2% tłuszczu z wapniem (500 ml – 2 szklanki), gruszka (150 g – średnia szt.), posiekane orzechy włoskie (30 g – 3 łyżki), morele suszone (40 g – 4 szt.).*

Napój: *herbatka z owoców leśnych bez cukru*

→ Płatki owsiane z gruszką:

Płatki wsypać do miseczki, zalać wrzątkiem do poziomu płatków i poczekać aż zmiękną i wchłoną całość wody. Dodać kefir, umytą, osuszoną i pokrojoną w kostkę gruszkę, posiekane orzechy i pokrojoną w drobne paseczki morelę. Całość wymieszać.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z jajkiem i sałatą:** *bułka grahamka (80 g – średnia szt.), margaryna (5 g – łyżeczka), jajko na twardo w plasterkach (50 g – 1 szt.), sałata (10 g – liść).*
- **Warzywa:** *rzodkiewki (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Koperkowa: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanka), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), koperek (15 g – 3-4 łyżeczki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty: *filet z dorsza (150 g – porcja wielkości dużej dłoni), curry (duża szczypta), marchew (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (25 g – 1/2 średniej szt.), seler korzeniowy (25 g – plaster), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), rodzynki (10 g – łyżka), pestki słonecznika (30 g – 3 łyżki), olej rzepakowy (10 g – łyżka), ziemniaki (300 g – 6 małych szt.), kapusta kiszona (75 g – 1/2 kubka), marchew (25 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (25 g – 1/4 małej szt.), olej rzepakowy (5g – łyżeczka).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *banan (170 g – średnia sztuka).*

→ Koperkowa:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty, obrany, pokrojony w kostkę ziemniak oraz posiekany koperek. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Doprawić szczyptą soli i ulubionymi przyprawami ziołowymi. Zabielić zupę śmietaną jogurtową.

→ Pieczony filet z dorsza pod pierzynką z warzyw:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchew, pietruszkę, selera i cebulę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać rodzynki, pestki słonecznika, olej i wymieszać. Całość ułożyć na filecie z dorsza oprószonym curry i upiec w piekarniku.

→ Surówka z kapusty kiszonej:

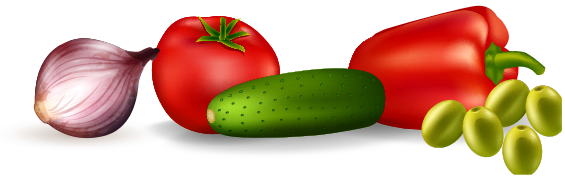
Kapustę poszatkować i włożyć do miski. Marchew i jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z kapustą i olejem.

PODWIECZOREK

- **Kiwi** *(200 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

KOLACJA

- **Chleb żytni razowy** *(105 g – 3 kromki).*
- **Sałatka warzywna:** *papryka czerwona (50 g – 1/4 średniej szt.), pomidor (50 g – mała szt.), ogórek gruntowy (50 g – mała szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), oliwki zielone (15 g – 5 szt.), olej rzepakowy (10 g – łyżka), ser feta (50 g – ok.1/5 opakowania 270 g).*
- **Napój:** *woda z plasterkiem cytryny.*



→ Sałatka warzywna:

Paprykę, pomidor, ogórek i cebulę umyć i osuszyć. Ogórek obrać i pokroić w kostkę. Paprykę pozbawić niejadalnych części i pokroić w kostkę. Pomidor pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Oliwki odcedzić i przekroić na połówki. Ser feta pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, polać olejem i wymieszać. Podawać z pieczywem.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 5

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2717
Białko (g)	113
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	91
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	414
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	58
Cukier (g)	43
Wapń (mg)	2230
Żelazo (mg)	21
Witamina C (mg)	322
Foliany (µg)	652

Dekada 8

Dzień 6

I ŚNIADANIE

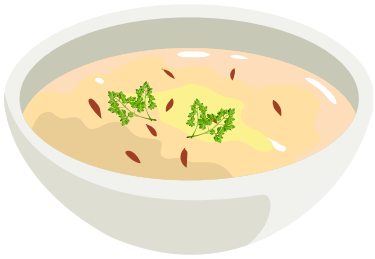
- **Płatki żytnie z jabłkiem i gruszką:** *mleko 1,5% tłuszczu (500 ml – 2 szklanki), płatki żytnie (100 g – 10 łyżek, suchych), jabłko (100 g – mała szt.), gruszka (50 g – 1/2 małej szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*

→ Płatki żytnie z jabłkiem i gruszką:

Płatki ugotować na mleku. Jabłko i gruszkę umyć, osuszyć, obrać i pokroić w kostkę. Ugotowane płatki przelać do miseczki, dodać owoce i wymieszać.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem żółtym i ogórkiem kiszonym:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser żółty (20 g – plaster), sałata (10 g – liść), ogórek kiszony (50 g – mała szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Krem z białych warzyw: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – szklanka), kalafior (50 g - różyczka), seler korzeniowy (25 g – plaster), ziemniaki (150 g – 3 małe szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), pestki słonecznika (20 g – 2 łyżki), posiekana natka pietruszki, liść laurowe, ziele angielskie.*

→ Krem z białych warzyw:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak, umyty kalafior oraz umyty i obrany seler. Gotować do czasu aż warzywa będą miękkie. Całość zblendować. Doprawić szczyptą soli i białym pieprzem. Na talerzu do zupy dodać śmietanę, posypać pestkami słonecznika i natką pietruszki.

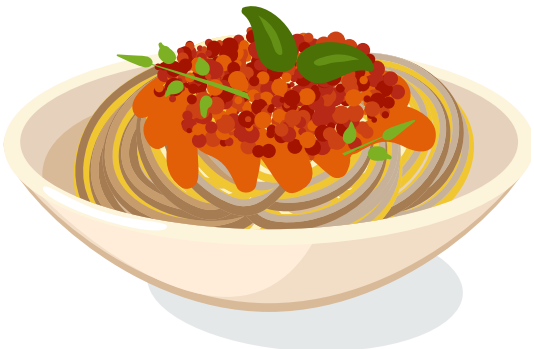
- **II danie**

Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony: *mięso z podudzia indyka bez skóry (200 g – kubek), pomidor (150 g – średnia szt.), marchew (50 g – mała szt.), seler naciowy (50 g – 2 plastry), cebula (50 g – mała szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), koncentrat pomidorowy (10 g – czubata łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie, makaron gryczany (130 g – ok. 13 łyżek, suchego), ogórek kiszony (50 g – mała szt.).*

- **Owoc:** *jabłko (200 g – duża szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Makaron z sosem bolognese, ogórek kiszony:

Warzywa umyć, osuszyć, obrać i zmielić w maszynce razem z mięsem. Mięso z warzywami podsmażyć na oleju, dodać listek laurowy i kilka ziarenek ziela angielskiego. Całość dusić aż warzywa i mięso będą gotowe. Wyjąć liść laurowy i ziele, dodać koncentrat pomidorowy i wymieszać. Makaron gryczany ugotować. Połączyć całość i podawać na ciepło z ogórkiem kiszonym.



PODWIECZOREK

- **Kiwi** *(200 g – 2 szt.).*
- **Orzechy włoskie** (*30 g – garść).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

KOLACJA

- **Kanapka z awokado i rzodkiewką**: *chleb żytni pełnoziarnisty (105 g – 3 kromki), awokado (140 g – szt.), rzodkiewki (100 g – 10 szt.), szczypiorek (10 g – łyżka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Kanapka z awokado i rzodkiewką:

Awokado umyć i osuszyć. Przekroić na pół, wyjąć pestkę. Miąższ awokado wyjąć ze skórki, pokroić na plasterki i ułożyć na pieczywie. Rzodkiewki umyć, osuszyć, pozbawić niejadalnych części i pokroić na ćwiartki. Szczypiorek umyć, osuszyć i posypać awokado. Rzodkiewki zjadać jako dodatek do kanapek.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 6

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2718
Białko (g)	110
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	83
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	440
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	61
Cukier (g)	30
Wapń (mg)	1203
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	263
Foliany (µg)	584

Dekada 8

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Koktajl mleczny z kaszą jaglaną, truskawkami i borówkami:** *mleko 1,5% tłuszczu (500 ml – 2 szklanki), kasza jaglana (80 g – 8 łyżek, suchej), truskawki mrożone (60 g – 1/2 szklanki), borówki mrożone (60 g – ½ szklanki), orzechy pistacjowe (30 g – 3 łyżki).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą z indyka:** *chleb żytni jasny (70 g – 2 kromki), masło (5 g – płaska łyżeczka), polędwica z indyka (20 g – 2 plasterki).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Warzywna z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w małe słupki (100 g – 1 szklanka), kalafior (50 g – różyczka), fasolka szparagowa (50 g – ½ szklanki), makaron gryczany (50 g – 5 łyżek, suchego), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Ryż z warzywami i mięsem drobiowym: *ryż brązowy (100 g – 10 łyżek, suchego), pierś z kurczaka (150 g – duża pierś), cukinia (50 – 5 plastrów), bakłażan (50 g – 2 plastry), papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), curry (5 g – łyżeczka).*

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *banan (170 g – duża szt.).*

PODWIECZOREK

- **Serek ziarnisty z miodem:** *serek ziarnisty naturalny (200 g – 8 łyżek), miód (10 g – łyżeczka).*
- **Wafle ryżowe** *(80 g – 8 szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

KOLACJA

- **Kanapka z makrelą wędzoną i ogórkiem:** *chleb żytni razowy (105 g – 3 kromki), makrela wędzona (70 g – porcja wielkości ½ dłoni), ogórek gruntowy (100 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*

→ Koktajl mleczny z kaszą jaglaną, truskawkami i borówkami:

Kaszę jaglaną ugotować na wodzie zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Ostudzoną kaszę, mrożone truskawki i borówki, mleko i pistacje zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można uzupełnić wodą.



→ Warzywa z makaronem:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę, umyty kalafior oraz umytą i oczyszczoną fasolkę. Gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Doprawić szczyptą soli i ulubionymi przyprawami ziołowymi. Zabielić zupę śmietaną. Podawać z ugotowanym makaronem.

→ Ryż z warzywami i mięsem drobiowym:

Warzywa umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć, a następnie dusić na patelni na łyżeczce oleju. Pierś drobiową pokroić w kostkę, posypać curry, dodać łyżeczkę oleju i wymieszać. Podsmażyć, dodać do podduszonych warzyw i wymieszać. Podawać z ugotowanym na sypko ryżem.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2726
Białko (g)	135
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	61
Tłuszcz (% energii)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	447
Węglowodany (% energii)	60
Błonnik (g)	42
Cukier (g)	23
Wapń (mg)	1038
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	227
Foliany (µg)	450

Dekada 8

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Koktajl z płatkami owsianymi i bananem:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (500 g – 2 szklanki), płatki owsiane (100 g – 10 łyżek, suchych), banan (170 g – duża szt.), pestki słonecznika (30 g – 3 łyżki), cynamon (szczypta).*

→ Koktajl z płatkami owsianymi i bananem:

Banana umyć i obrać ze skórki. Umyty i obrany banan, płatki owsiane, jogurt, pestki słonecznika i cynamon zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem kozim i pomidorem:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), ser kozi miękki (45 g – 3 plastry), rukola (10 g – garść).*
- **Warzywa:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

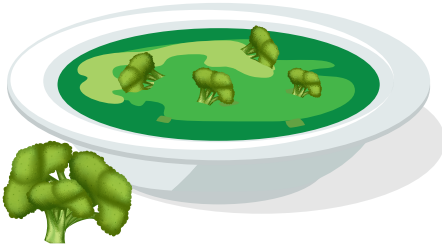
- **Zupa**

Krem brokułowy: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – szklanka), brokuł (200 g – 2 duże różyczki), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (15 g – niepełna łyżka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym, ogórek kiszony: *kasza jaglana (100 g – 10 łyżek, suchej), pierś z kurczaka (150 g – duża pierś), papryka czerwona (50 – 5 łyżek pokrojonej w kostkę), papryka żółta (30 g - 3 łyżki pokrojonej w kostkę), kalafior (30 g – różyczka), cukinia (50 g – 5 plastrów), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (15 g – 1,5 łyżki), pestki słonecznika (30 g – 3 łyżki), ogórek kiszony (100 g – 2 małe szt.).*

- **Owoc:** *mandarynki (200 g – 2 średnie szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



→ Krem brokułowy:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, szczyptę soli, włoszczyznę i umyty, obrany i pokrojony w kostkę ziemniak. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyty brokuł i gotować do miękkości. Dodać śmietanę i całość zblendować.

→ Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym, ogórek kiszony:

Warzywa umyć, osuszyć, pozbawić niejadalnych części, pokroić w kostkę i dusić na oleju rzepakowym do miękkości. Kaszę ugotować na sypko, dodać pestki słonecznika i wymieszać z warzywami. Doprawić ulubionymi przyprawami ziołowymi Podawać z plasterkami ogórka kiszonego.

PODWIECZOREK

- **Grejpfrut** *(350 g – duża sztuka).*
- **Chleb chrupki** *(30 g – 3 kromki).*
- **Napój:** *woda z plasterkiem imbiru i goździkami.*



KOLACJA

- **Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem:** *bułka grahamka (80 g – średnia szt.), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka z indyka (30 g – 2 plasterki), ogórek (100 g – 2 małe szt.).*
- **Napój:** *herbatka z żurawiny bez cukru.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 8

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2725
Białko (g)	133
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	83
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	407
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	50
Cukier (g)	46
Wapń (mg)	1422
Żelazo (mg)	24
Witamina C (mg)	481
Foliany (µg)	810

Dekada 8

Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Kasza manna na mleku z tartym jabłkiem:** *kasza manna (100 gram – 6 łyżek, suchej), mleko 1,5% tłuszczu (500 ml – 2 szklanki), jabłko (225 g – duża szt.), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Kasza manna na mleku z tartym jabłkiem:

Kaszę ugotować na mleku. Jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Kaszę wymieszać z jabłkiem i masłem. Podawać na ciepło.



II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą sopocką i warzywami:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka), polędwica sopocka (20 g – 2 plasterki), sałata (10 g – liść), ogórek kiszony (50 g – mała szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Pieczarkowa z makaronem: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanki), pieczarki (100 g – 2 duże szt.), makaron gryczany (80 g – 8 łyżek, suchego), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 2 łyżki), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pieczony filet z dorsza, ziemniaki opiekane, surówka z jabłka i marchewki: *filet z dorsza (150 g – porcja wielkości dłoni), koperek (5 g – łyżeczka), ziemniaki (300 g – 6 małych szt.), marchew (100 g – 2 małe szt.), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – łyżka), posiekane orzechy włoskie (30 g – 3 łyżki), suszony tymianek.*

- **Owoc:** *winogrona (100 g – duża garść).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Pieczarkowa z makaronem:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, szczyptę soli i włoszczyznę. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać umyte i pokrojone w plasterki pieczarki i gotować jeszcze kilka minut. Zabielić śmietaną i podawać z ugotowanym makaronem.

→ Pieczony filet z dorsza:

Rybę posypać szczyptą soli, koperkiem, zawinąć w folię aluminiową i upiec w piekarniku.

→ Ziemniaki opiekane:

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić na ćwiartki i obgotować. Obgotowane ziemniaki skropić łyżeczką oleju, posypać tymiankiem i upiec w piekarniku, aż będą miękkie i lekko złociste.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchew i jabłko umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce. Połączyć w jogurtem, orzechami i wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Pomarańcza** *(360 g – duża szt.).*
- **Chleb chrupki** *(50 g – 5 kromek).*
- **Napój:** *herbatka malinowa bez cukru.*



KOLACJA

- **Kanapka z serem białym i miodem:** *chleb żytni razowy (105 g – 3 kromki), ser biały chudy (100 g – 5 plasterków), miód (20 g – 2 płaskie łyżeczki), olej lniany do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *herbata bez cukru z plasterkiem cytryny i goździkami.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2732
Białko (g)	118
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	61
Tłuszcz (% energii)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	472
Węglowodany (% energii)	63
Błonnik (g)	49
Cukier (g)	29
Wapń (mg)	1084
Żelazo (mg)	16
Witamina C (mg)	225
Foliany (µg)	452

Dekada 8

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Kasza jęczmienna z winogronami:** *mleko 1,5% tłuszczu (500 ml – 2 szklanki), kasza jęczmienna pęczak (100 g – 10 łyżek, suchej), winogrona (100 g – średnia kiść), orzechy włoskie (30 g – garść).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z mozzarellą i papryką:** *chleb graham (70 g – 2 kromki), olej rzepakowy do skropienia pieczywa (5 g – łyżeczka), ser mozzarella (50 g – 3 plasterki), rukola (10 g – garść).*
- **Warzywa:** *papryka czerwona (150 g – 1/2 dużej szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Cebulowa z zacierkami i ziemniakami: *włoszczyzna pokrojona w kostkę (100 g – 1 szklanki), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), zacierka (50 g – 5 łyżek, suchej), cebula (25 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), liść laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Jajko sadzone z kaszą gryczaną, mizeria: *jajko (100 g – 2 małe szt.), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka), szczypiorek (kilka gałązek), kasza gryczana (100 g – 100 łyżek, suchej), ogórek (200 g – 4 małe szt.), jogurt naturalny (30 g – 1,5 łyżki).*

Podawać na ciepło z ugotowaną na sypko kaszą.

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Owoc:** *banan (170g – duża szt.).*

PODWIECZOREK

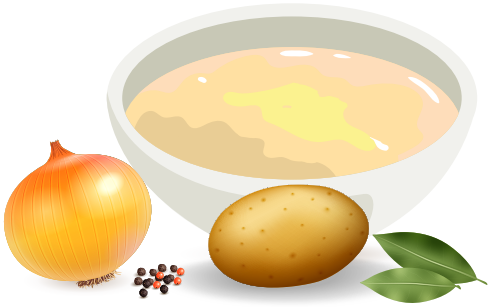
- **Ananas świeży** *(150 g – 3 plastry).*
- **Chleb chrupki** *(50 g – 5 kromek).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Kanapka z sałatką z makreli wędzonej i warzyw:** *chleb żytni razowy (105 g – 3 kromki), majonez (10 g – łyżeczka), makrela wędzona (70 g – 3 łyżki kawałków makreli), ogórek gruntowy (100 g – 2 małe szt.), szczypiorek (5 g – łyżka), sałata (30 g – 2 liście).*
- **Napój:** *herbatka z owoców leśnych bez cukru.*

→ Kasza jęczmienna z winogronami:

Kaszę jęczmienną ugotować do miękkości na mleku. Winogrona umyć, osuszyć i pokroić na połówki. Orzechy posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.



→ Cebulowa z zacierkami i ziemniakami:

Nalać wodę do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, szczyptę soli i włoszczyznę. Gotować do czasu aż warzywa będą lekko miękkie. Dodać zacierki i całość gotować aż zacierki będą miękkie. Umytą, osuszoną i obraną cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Zrumienioną cebulę połączyć z zupą.

→ Jajko sadzone:

Jajka usmażyć na oleju rzepakowym. Szczypiorek posiekać i posypać jajka.

→ Mizeria:

Ogórki umyć, osuszyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Doprawić szczyptą soli. Połączyć z jogurtem i wymieszać.

→ Kanapka z sałatką z makreli wędzonej i warzyw:

Szczypiorek umyć, osuszyć i posiekać. Ogórek umyć, osuszyć, obrać i pokroić w kostkę. Szczypiorek, ogórek i rozdrobnioną makrelę połączyć z majonezem i wymieszać. Liście sałaty umyć, osuszyć i ułożyć na pieczywie. Sałatkę z makrelą ułożyć na listkach sałaty.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 8

Dzień 10

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2720
Białko (g)	107
Białko (% energii)	16
Tłuszcz (g)	86
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	420
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	45
Cukier (g)	33
Wapń (mg)	1359
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	273
Foliany (µg)	477

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2724
Białko (g)	119
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	82
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	428
Węglowodany (% energii)	56
Błonnik (g)	54
Cukier (g)	33
Wapń (mg)	1398
Żelazo (mg)	21
Witamina C (mg)	320
Foliany (µg)	669
Sól (g)	5

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

DEKADA 9

10 całodziennych jadłospisów dla młodzieży w wieku 13-15 lat
sezon jesień-zima

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Jaglanka z jabłkiem:** *płatki jaglane (50 g – 5 łyżek, suchych), mleko 2% tłuszczu (300 ml – 1,5 szklanki), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), żurawina suszona (10 g – 1 płaska łyżka), orzechy włoskie wyłuskane (16 g – 4 szt.), cynamon (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb graham (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), pierś z indyka pieczona (40 g – 4 plasterki), rukola (10 g – 1 garstka), oliwki czarne pokrojone w plasterki (15 g – 5 szt.), pomidor (60 g – 1 mała szt.).*
- **Napój:** *herbatka miętowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (40 g – 4 plasterki), ogórek konserwowy (12 g – 4 plasterki), sałata rzymska mini (14 g – 2 listki).*
- **Warzywa i owoce:** *pomidorki koktajlowe (100 g – 10 szt.), śliwki (100 g – 5 szt.).*
- **Napój:** *sok marchewkowy jednodniowy (250 ml – 1 butelka).*

OBIAD

- **Zupa**

Pomidorowa z brązowym ryżem: *włoszczyzna, mrożona krojona w paski (100 g – 1 szklanka), koncentrat pomidorowy (25 g – 1 łyżka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), ryż brązowy (50 g – 5 łyżek), bazylia świeża posiekana (wedle uznania), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Udko kurczaka duszone w sosie pieczarkowo–pietruszkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami, brokuły gotowane: *udko kurczaka, bez skóry (130 g – 1 średnia szt.), pieczarki (30 g – 2 szt.), cebula (10 g – 1 plaster), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), ziemniaki (210 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), marchewka (60 g – 1 średnia szt.), jabłko (100 g – ½ dużej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), rodzynki (10 g – 1 łyżka), brokuły (125 g – 1/4 szt.), pieprz czarny (szczypta).*

Duszone udko posypać natką pietruszki, podawać z ziemniakami posypanymi koperkiem, surówką z marchewki i gotowanym brokułem.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Jaglanka z jabłkiem:

Płatki jaglane ugotować na mleku, dodać jabłko utarte na tarce i żurawinę. Dokładnie wymieszać. Posypać siekanymi orzechami i cynamonem.



→ Pomidorowa z brązowym ryżem:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Włoszczyznę zalać wodą, ugotować wywar z dodatkiem ziela angielskiego i listka laurowego. Dodać koncentrat pomidorowy. Zupę zabielić śmietaną. Podawać z ryżem, posypaną siekaną bazylią.

→ Udko kurczaka duszone w sosie pieczarkowo–pietruszkowym:

Na patelni rozgrzać olej i poddusić na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę, następnie włożyć udko kurczaka, po jakimś czasie dodać pieczarki pokrojone w plasterki. Dusić, aż mięso będzie miękkie. Doprawić szczyptą soli i pieprzem.

→ Surówka z marchewki i jabłka:

Marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce o małych oczkach, dodać olej i rodzynki, dokładnie wymieszać.



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 1

PODWIECZOREK

- **Koktajl jagodowy z waflami ryżowymi:** *maślanka (300 ml – 1,5 szklanki), jagody mrożone (50 g – 1 garść), siemię lniane (10 g – 1 łyżka), wafle ryżowe (30 g – 3 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z cytryną.*

→ Koktajl jagodowy z waflami ryżowymi:

Maślankę zblendować z rozmrożonymi jagodami i siemieniem lnianym. Podawać z waflami ryżowymi.

KOLACJA

- **Placuszki z cukinii z sosem jogurtowo–ziołowym:** *cukinia (100 g – 1/2 małej szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), mąka orkiszowa (40 g – 4 łyżki), jajko (25 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 g – 1/3 małego opakowania), czosnek (5 g – 1 ząbek), zioła włoskie, suszone (szczypta).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Placuszki z cukinii z sosem jogurtowo–ziołowym:

Cukinię zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekać w drobną kosteczkę. Cukinię połączyć z mąką, jajkiem i cebulą, dokładnie wymieszać. Smażyć nieduże placuszki na patelni posmarowanej olejem. Z jogurtu, czosnku przeciśniętego przez praskę i ziół włoskich przygotować sos. Placuszki podawać z sosem jogurtowo-czosnkowym.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2727
Białko (g)	128
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	82
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	417
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	54
Cukier (g)	63
Wapń (mg)	1555
Żelazo (mg)	20
Witamina C (mg)	251
Foliany (µg)	720

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 2

I ŚNIADANIE

- **Serek wiejski z warzywami:** *serek twarogowy, ziarnisty (200 g – 1 opakowanie), pomidor (60 g – 1 mała szt.), ogórek zielony (50 g – 1 mała szt.), rzodkiewka (15 g – 3 małe szt.), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka), chleb wieloziarnisty (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Napój:** *herbata czarna z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Opiekana kanapka z szynką:** *pieczywo tostowe graham (52 g – 2 kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka wieprzowa gotowana (30 g – 2 plastry), ser żółty (30 g – 2 plastry), pomidor (14 g – 2 średnie plasterki), cebula (5 g – 1 mały plasterek), keczup (5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Warzywa:** *kalarepa, pokrojona w słupki (100 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *sok jabłkowy jednodniowy (250 ml – 1 butelka).*

OBIAD

- **Zupa**

Kalafiorowa: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (100 g – 1 szklanka), kalafior (75 g – 3 małe różyczki), ziemniaki (75 g – 1 średnia szt.), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka)*

- **II danie**

Schab duszony w warzywach, kasza jęczmienna perłowa, surówka z buraczków: *schab (130 g – 1 średniej grubości plaster), włoszczyzna mrożona krojona w paski (50 g – ½ szklanki), cebula (15 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), kasza jęczmienna, perłowa (50 g – 5 łyżek, suchych), buraki (150 g – 1 duża szt.), jabłko (100 g – 1/2 dużej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), tymianek suszony (szczypta).*

Podawać z kaszą ugotowaną na sypko.

- **Napój:** *woda z cytryną i miętą.*
- **Owoc:** *winogrona (200 g – 1 średnia kiść)*.

PODWIECZOREK

- **Ciasto marchewkowe:** *marchewka (50 g – 1 średnia szt.), kefir (20 g – 2 łyżki), mąka pszenna pełnoziarnista (15 g – 1 czubata łyżka), mąka pszenna (10 g – 1 łyżka), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), rodzynki (10 g – 1 łyżka), daktyle (10 g – 2 małe szt.), orzechy włoskie wyłuskane (12 g – 3 szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), morele suszone (10 g – 2 małe szt.), czekolada gorzka (4 g – 1 kostka).*
- **Napój:** *kawa inka (5 g – 1 łyżeczka), mleko (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Ciasto marchewkowe:

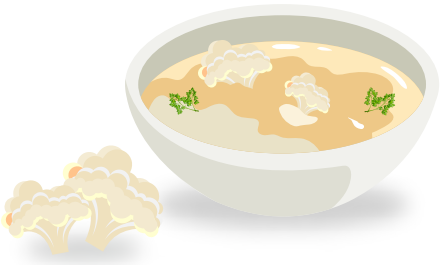
Daktyle i morele suszone pokroić w kostkę, orzechy posiekać. Marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach. Dodać do niej pozostałe składniki ciasta i dokładnie wymieszać. Ciasto piec w piekarniku w 180°C przez ok. 25-30 minut.

→ Serek wiejski z warzywami:

Umytego pomidora, ogórka i rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, wymieszać z twarożkiem i posiekanym szczypiorkiem. Podawać z pieczywem posmarowanym margaryną.

→ Opiekana kanapka z szynką:

Pieczywo posmarować margaryną. Na jedną kromkę położyć ser żółty, szynkę, plasterki pomidora i cebulę, polać keczupem, przykryć drugą kromką. Kanapkę opiekać na rumiano w opiekaczu. Kanapkę można zjeść na ciepło lub na zimno.



→ Kalafiorowa:

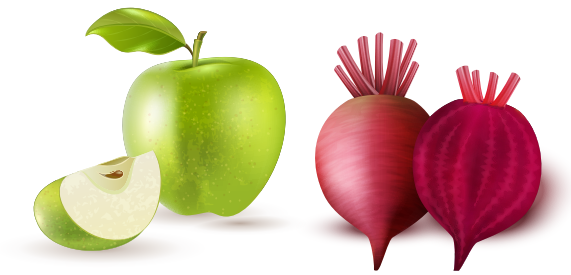
Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz kalafior zalać wodą, gotować do miękkości. Zupę zabielić śmietaną, doprawić szczyptą soli i białego pieprzu, dodać posiekaną natkę pietruszki.

→ Schab duszony w warzywach:

Umyty, osuszony plaster schabu, oprószyć szczyptą soli i pieprzem, obsmażyć na łyżeczce oleju, dodać cebulę posiekaną w kostkę oraz warzywa. Dusić do miękkości, do smaku dodać szczyptę suszonego tymianku.

→ Surówka z buraczków:

Ugotowane buraki i obrane jabłko utrzeć na tarce jarzynowej, dodać olej, dokładnie wymieszać.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 2

KOLACJA

- **Papryka faszerowana, tosty:** *papryka czerwona (200 g – 1 duża szt.), marchewka (40 g – 1 średnia szt.), pietruszka (40 g – 1 mała szt.), seler (40 g – 1 plaster), pieczarki (45 g – 3 szt.), cebula (20 g – 2 plastry), chude mięso wołowe, mielone (50 g – 1/3 szklanki), jajko (15 g – 1/4 średniej szt.), olej (5 g – 1 łyżeczka), pieczywo tostowe pełnoziarniste (52 g – 2 kromki).*
- **Napój:** *herbata zielona z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Papryka faszerowana, tosty:

Umytą i obraną marchewkę, selera, pietruszkę i pieczarki zetrzeć na tarce jarzynowej, cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa poddusić na patelni (podlać niewielką ilością wody). Na patelni rozgrzać olej i poddusić na nim mięso wołowe. Warzywa wymieszać z mięsem, dodać jajko, dokładnie wymieszać. Z papryki odkroić górną część z ogonkiem, usunąć nasiona, następnie paprykę nafaszerować warzywami z mięsem, przykryć ściętą częścią i zapiekać w piekarniku ok. 25 minut w temp. 180°C. Podawać z tostami.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2726
Białko (g)	132
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	90
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	399
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	56
Cukier (g)	62
Wapń (mg)	1256
Żelazo (mg)	21
Witamina C (mg)	468
Foliany (µg)	777

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 9

Dzień 3

I ŚNIADANIE

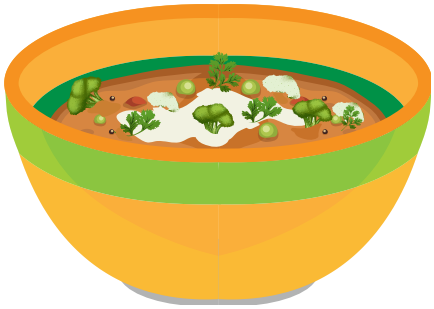
- **Czekoladowa gryczanka z wiśniami:** *płatki gryczane (50 g – 5 łyżki, suchych), mleko 2% tłuszczu (300 ml – 1,5 szklanki), kakao naturalne (5 g – 1 płaska łyżeczka), wiśnie, mrożone drylowane (50 g – 1 garść), płatki migdałowe (12 g – 1 łyżka).*
- **Kanapka:** *chleb pełnoziarnisty (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), sałata zielona (14 g – 2 listki), polędwica łososiowa (40 g – 4 plasterki), pomidor (28 g – 1/2 małej szt.), bazylia świeża, posiekana (wedle gustu).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Czekoladowa gryczanka z wiśniami:

Płatki ugotować na mleku, dodać kakao oraz rozmrożone wiśnie, dokładnie wymieszać. Gryczankę posypać płatkami migdałowymi.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *bułka żytnia (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), roszponka (10 g – 1 garstka), ser żółty (10 g – 1 plasterek), kiełbasa krakowska z indyka (20 g – 4 plasterki), ogórek konserwowy (25 g – 1/2 szt.).*
- **Warzywo:** *biała rzodkiew pokrojona w słupki (100 g – 1/2 średniej szt.).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



→ Jarzynowa:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz brukselkę zalać wodą, gotować do miękkości z dodatkiem listka laurowego i ziela angielskiego. Zupę zabielić śmietaną, doprawić szczyptą soli, dodać posiekaną natkę pietruszki.

OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowa: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (100 g – 1 szklanka), brukselka (40 g – 4 szt.), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Ryba duszona w warzywach podana z kaszą bulgur i surówką z kapusty kiszonej: *dorsz, filet bez skóry (150 g – 1 średni filet), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), pietruszka (50 g – 1 średnia szt.), seler (50 g – 1 plaster), por (25 g – niewielki kawałek), koncentrat pomidorowy (30 g – 1 czubata łyżka), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), kasza bulgur (60 g – 6 łyżek, suchej), kapusta kiszona (75 g – 2/3 szklanki), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), jabłko (100 g – 1/2 średniej szt.), olej rzepakowy (10g – 1 łyżka), pieprz czarny (szczypta).*

Podawać z ugotowaną kaszą bulgur.

- **Napój:** *kompot truskawkowy (200ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *kiwi (100 g – 1 średnia szt.).*

→ Ryba duszona w warzywach:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchewkę, pietruszkę i selera zetrzeć na tarce jarzynowej, pora pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i poddusić na nim warzywa, następnie dodać koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać, dodać szczyptę soli i pieprzu czarnego. Warzywa rozgarnąć na patelni i położyć kawałki surowej ryby, nakryć rybę warzywami. Patelnię przykryć pokrywką i dusić rybę ok.10 minut.

→ Surówka z kapusty kiszonej:

Kapustę kiszoną posiekać, dodać marchewkę i jabłko starte na tarce o drobnych oczkach oraz olej. Dokładnie wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Koktajl bananowo–szpinakowy:** *maślanka (300 ml – 1,5 szklanki), banan (100 g – 1/2 dużej szt.), szpinak baby (30 g – 1 garść).*

→ Koktajl bananowo–szpinakowy:

Maślankę zblendować z bananem i szpinakiem.



- **Ciasto drożdżowe** *(75 g – 1,5 kromki).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 3

KOLACJA

- **Knedle ze śliwkami:** *ziemniaki gotowane (120 g – 2 szt.), śliwki (50 g – 5 małych szt.), mąka pszenna (15 g – 1 czubata łyżka), mąka ziemniaczana (20 g – 1 łyżka), jajko (20 g – 1/3 średniej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), cynamon (szczypta).*
- **Surówka z marchewki:** *marchewka (50 g – 1 średnia szt.), mandarynka (25 g – 1/2 małej szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*



→ Knedle ze śliwkami:

Ugotowane, zimne ziemniaki przecisnąć przez praskę, następnie połączyć z mąką pszenną i ziemniaczaną oraz jajkiem. Wyrobić ciasto. Z ciasta uformować niewielkie placuszki, na środek placuszka nakładać wydrylowane śliwki, oprószyć cynamonem i uformować knedle. Ugotować. Knedle podawać polane jogurtem naturalnym.

→ Surówka z marchewki:

Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Mandarynkę umyć, obrać ze skórki i białych błonek, pokroić na małe cząstki. Marchewkę i mandarynki dokładnie wymieszać.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2736
Białko (g)	112
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	79
Tłuszcz (% energii)	26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	444
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	57
Cukier (g)	67
Wapń (mg)	1436
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	379
Foliany (µg)	783

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

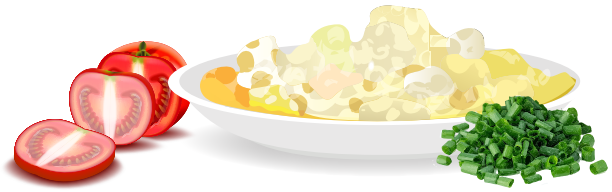
Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 4

I ŚNIADANIE

- **Jajecznica na maśle:** *jajka (120 g – 2 średnie szt.), masło (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Kanapka:** *chleb baltonowski (70 g – 2 średnie kromki), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica z piersi kurczaka (20 g – 2 plasterki), pomidor pokrojony w ćwiartki (80 g – 1/2 dużej szt.), posiekany szczypiorek do posypania jajecznicy i pomidora (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka*).



II ŚNIADANIE

- **Wrapy z łososiem wędzonym:** *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), serek kanapkowy ziołowy (25 g – 2 łyżki), sałata lodowa (21 g – 2 liście), papryka czerwona (35 g – 1/4 małej szt.), ogórek zielony (25 g – 1/2 małej szt.), łosoś wędzony (30 g – 2 plastry*).
- **Owoc:** *gruszka (200 g – 1 duża szt.).*
- **Koktajl truskawkowy z chia:** *kefir 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), truskawki (150 g – 1 szklanka), nasiona chia (4 g – 1 łyżeczka).*

➝ Koktajl truskawkowy z chia:

Kefir zblendować z truskawkami, dodać nasiona chia.

- **Napój:** *woda mineralna.*

➝ Wrapy z łososiem wędzonym:

Tortillę posmarować serkiem kanapkowym, następnie położyć plasterki łososia wędzonego oraz umyte, pokrojone warzywa. Tortillę zwinąć w rulon, a następnie pokroić na mniejsze kawałki.

OBIAD

- **Zupa**

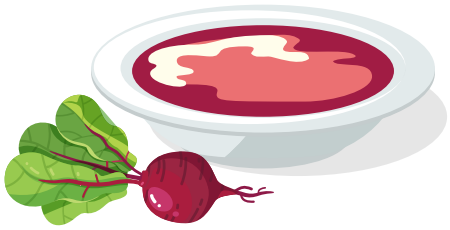
Barszcz ukraiński: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (100 g – 1 szklanka), buraki (60 g – 1 mała szt.), fasola biała (12,5 g – 2 łyżki), kapusta biała (30 g – 1/4 szklanki), ziemniaki (70 g – 1 średnia szt.), koncentrat pomidorowy (5 g – 1/2 łyżeczki), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Pieczeń rzymska drobiowa, ziemniaki z koperkiem, surówka z pora: *mięso z piersi indyka bez skóry mielone (75 g – 3 łyżki), mięso z podudzi indyka mielone (75 g – 3 łyżki), bułka czerstwa (30 g – 3 kromki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (10 g –1 łyżka), otręby owsiane (4 g – 1 łyżka), ziemniaki (210 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), por (50 g – 1 średni kawałek), marchew (30 g – ½ średniej szt.), jabłko (75 g – 1/2 średniej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (15 g – 1 płaska łyżka).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi siekanym koperkiem.

- **Napój:** *sok jabłkowy (200 ml – 1 szklanka).*



➝ Barszcz ukraiński:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę i burak starty na tarce o dużych oczkach oraz poszatkowaną kapustę zalać wodą, ugotować do miękkości z dodatkiem szczypty soli, ziela angielskiego i listka laurowego. Dodać ugotowaną fasolę białą oraz koncentrat pomidorowy. Zupę zabielić śmietaną i posypać posiekaną natką pietruszki.

➝ Pieczeń rzymska:

Cebulę pokroić w drobną kostkę, poddusić na rozgrzanym oleju. Mielone mięso z indyka wymieszać z namoczoną i odciśniętą bułką, jajkiem, podduszoną cebulą i otrębami. Masę mięsną przełożyć do formy i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40-45 min.

➝ Surówka z pora:

Por pokroić w półplasterki, jabłko i marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, całość dokładnie wymieszać z jogurtem naturalnym.

PODWIECZOREK

- **Budyń śmietankowy z musem malinowym:** *mleko (250 ml – pełna szklanka), budyń, proszek (17,5 g – 1/2 opakowania), maliny mrożone (75 g – 1 garść), podpłomyki bez cukru (27 g – 3 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

➝ Budyń śmietankowy z musem malinowym:

Budyń przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Maliny rozmrozić, przetrzeć przez sito. Budyń podawać z musem malinowym i podpłomykami.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

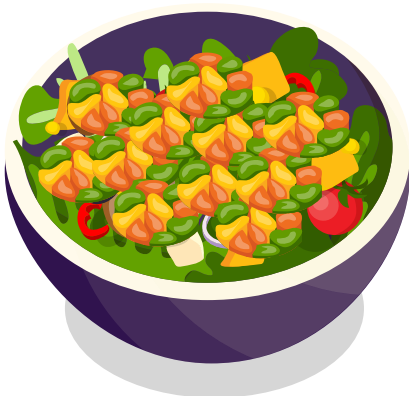
Dzień 4

KOLACJA

- **Sałatka jarzynowa:** *marchew (50 g – 1 średnia szt.), seler (40 g – 1 niezbyt gruby plaster), pietruszka (40 g – 1 mała szt.), por (15 g – 1 łyżka pokrojonego w kostkę), kukurydza konserwowa (20 g – 1 duża łyżka), groszek konserwowy (20 g – 1 duża łyżka), jabłko (50 g – 1/2 małej szt.), ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), musztarda (2,5 g – 1/2 łyżeczki), natka pietruszki (wedle gustu), pieprz czarny (szczypta).*
- **Kanapka:** *chleb słonecznikowy (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka wołowa (30 g – 2 plastry), ser żółty (20 g – 2 cienkie plasterki).*
- **Napój:** *herbata czarna z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Sałatka jarzynowa:

Warzywa umyć, obrać i ugotować. Przestudzone warzywa pokroić w drobną kostkę. Dodać jabłko i ogórek kiszony pokrojone w kostkę, następnie dodać groszek i kukurydzę. Sałatkę połączyć z jogurtem naturalnym i musztardą. Do smaku doprawić pieprzem czarnym. Dodać posiekaną natkę pietruszki i dokładnie wymieszać.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2709
Białko (g)	136
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	89
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	388
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	51
Cukier (g)	51
Wapń (mg)	1288
Żelazo (mg)	21
Witamina C (mg)	327
Foliany (µg)	762

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Płatki owsiane z jogurtem i bananem:** *płatki owsiane (50 g – 5 łyżek, suchych), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), daktyle (12 g – 3 małe szt.), banan (80 g – ½ średniej szt.), orzechy włoskie (12 g – 3 szt.).*
- **Kanapka:** *chleb żytni sitkowy (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), sałata zielona (14 g – 2 listki), szynka z piersi indyka (40 g – 4 plasterki), pomidor (28 g – 1/2 małej szt.).*
- **Napój:** *herbatka malinowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Sałatka z kaszy kuskus z warzywami:** *kasza kuskus (60 g – 6 łyżek, suchej), pomidorki koktajlowe (50 g – 5 szt.), ogórek zielony (50 g – 1 mała szt.), papryka pomarańczowa (50 g – 1/4 dużej szt.), papryka czerwona (50 g – 1/4 dużej szt.), oliwki czarne (21 g – 7 szt.), ugotowana soczewica zielona (40 g – 4 łyżki), pestki dyni (15 g – 1,5 łyżki), oliwa z oliwek (10 g – 1 łyżka).*
- **Napój:** *sok wielowarzywny (300 ml – 1 butelka).*

OBIAD

- **Zupa**

Ogórkowa: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (100 g – 1 szklanka), ogórek kiszony (100 g – 1 średnia szt.), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), koperek (4 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Leczo z indykiem, makaron pełnoziarnisty: *mięso z piersi indyka bez skóry (100 g – 1 plaster), pomidor (100 g – 1/2 dużej szt.), papryka czerwona (100 g – 1/2 dużej szt.), papryka żółta (100 g – 1/2 dużej szt.), cukinia (50 g – 1/4 szt.), dynia (50 g – 1/2 plastra), cebula (20 g – 2 plasterki), olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki), makaron pełnoziarnisty (50 g – 1/2 szklanki, suchego).*

Podawać z ugotowanym makaronem.

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Serek z chia i musem truskawkowym:** *serek homogenizowany naturalny (200 g – 1 opakowanie), nasiona chia (8 g – 2 łyżeczki), truskawki (75 g – 1 garść), biszkopty wrocławskie (21 g – ok. 7 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Serek z chia i musem truskawkowym:

Serek wymieszać z nasionami chia, wstawić do lodówki na ok. 2 godziny. Schłodzony serek polać zmiksowanymi truskawkami. Podawać z biszkoptami wrocławskimi.

→ Płatki owsiane z jogurtem i bananem:

Płatki owsiane zalać jogurtem naturalnym, poczekać aż zmiękną. Dodać plasterki banana, pokrojone w kostkę daktyle i posiekane orzechy. Dokładnie wymieszać.



→ Sałatka z kaszy kuskus z warzywami:

Kaszę przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa umyć, osuszyć. Ogórek obrać, pokroić w kostkę, paprykę również pokroić w drobną kostkę, pomidorki koktajlowe na ćwiartki, a oliwki w plasterki. Kaszę połączyć z warzywami, ugotowaną soczewicą oraz oliwą z oliwek. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni, posypać nimi sałatkę.

→ Ogórkowa:

Włoszczyznę i ziemniaki pokrojone w kostkę zalać wodą, gotować do miękkości z dodatkiem szczypty soli, listka laurowego i ziela angielskiego. Dodać ogórek starty na tarce o grubych oczkach i jeszcze chwilę gotować. Zupę zabielić śmietaną, posypać koperkiem.

→ Leczo z indykiem, makaron pełnoziarnisty:

Pierś indyka umyć, osuszyć, oprószyć szczyptą soli i pieprzem, pokroić w kostkę i poddusić na patelni. Następnie dodać cebulę pokrojoną w kostkę, papryki pokrojone w paski, cukinię i dynię pokrojoną w grubą kostkę. Wszystko razem dusić ok. 15 minut. Pod koniec duszenia dodać pomidory obrane ze skórki, pokrojone w grubą kostkę.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 5

KOLACJA

- **Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym:** *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), mięso z piersi kurczaka, bez skóry (100 g – 1 filet), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), kapusta pekińska (25 g – 1 liść), ogórek zielony (25 g – 1/2 szt.), pomidor (30 g – 1/2 małej szt.), cebula (10 g – 1 plasterek), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), czosnek (3 g – 1/2 ząbka), zioła włoskie, suszone, keczup (10 g – 1 łyżeczka).*



→ Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym:

Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć , oprószyć szczyptą soli i pieprzem, pokroić w kostkę i poddusić na patelni. Z jogurtu, wyciśniętego przez praskę czosnku i ziół włoskich przygotować sos. Placki tortilli posmarować sosem jogurtowym oraz keczupem, położyć uduszone mięso kurczaka oraz pokrojone warzywa. Tortillę złożyć w kopertę. Gotową tortillę można opiec w opiekaczu.

- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2720
Białko (g)	128
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	84
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	5
Węglowodany (g)	406
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	47
Cukier (g)	51
Wapń (mg)	1313
Żelazo (mg)	50
Witamina C (mg)	676
Foliany (µg)	708

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 6

I ŚNIADANIE

- **Sałatka caprese:** *pomidor (150 g – 1 średnia szt.), ser mozzarella o obniżonej zawartości tłuszczu (125 g – 1 kulka), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), bazylia (wedle gustu).*
- **Grzanki:** *bułka orkiszowa (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Grzanki:

Bułkę rozkroić, każdą część posmarować margaryną i opiec w tosterze.

- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka:** *chleb graham (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), sałata rzymska mini (14 g – 2 listki), schab pieczony (30 g – 2 plastry), kiełki brokuła (wedle gustu).*
- **Warzywa:** *rzepa pokrojona w słupki (40 g – 1/4 dużej szt.), ogórek zielony pokrojony w słupki (40 g – 1 mała szt.), papryka czerwona pokrojona w paski (40 g – 1/4 średniej szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem z marchewki z mini grzankami i pestkami dyni: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (75 g – 3/4 szklanki), marchewka (100 g – 2 średnie szt.), cebula (10 g – 1 plaster), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), imbir świeży (5 g – grubszy plasterek), chleb żytni, pełnoziarnisty (35 g – 1 średnia kromka).*

- **II danie**

Kotleciki drobiowe panierowane w otrębach, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty, brokuły gotowane: *mięso z piersi kurczaka, bez skóry (120 g – 1 filet), bułka tarta (10 g – 1 łyżka), otręby pszenne (5 g – 1 łyżka), olej rzepakowy (10 g – 1 łyża), ziemniaki (210 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), kapusta biała (50 g – 1/3 szklanki), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), jabłko (75 g – 1/2 średniej szt.), jogurt naturalny (10 g – 1 łyżeczka), posiekana natka pietruszki, brokuły (100 g – 4 różyczki).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem oraz ugotowanym na parze brokułem.

- **Napój:** *kompot wiśniowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *śliwki (100 g – 5 szt.).*

PODWIECZOREK

- **Sałatka owocowa z jogurtem i płatkami orkiszowymi:** *ananas (50 g – 1 plaster), mango (50 g – 1/4 szt.), winogrona różowe (50 g – 1/2 malutkiej kiści), kiwi (50 g – ½ średniej szt.), płatki orkiszowe (30 g – 3 łyżki, suchych), słonecznik (10 g – 1 łyżka), żurawina suszona (10 g – 1 łyżka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Sałatka caprese:

Umyty pomidor i mozzarellę pokroić w plastry. Na talerzu układać naprzemiennie plastry pomidora i mozzarelli. Skropić oliwą z oliwek, posypać listkami bazylii.



→ Krem z marchewki z mini grzankami i pestkami dyni:

Na patelni rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Włoszczyznę i pokrojoną w plastry marchewkę zalać wodą, dodać zeszkloną cebulę i gotować do miękkości. Dodać starty na tarce kawałeczek imbiru, szczyptę soli i pieprz. Zupę zblendować na gładki krem. Pieczywo pokroić w drobną kosteczkę i podpiec na suchej patelni. Zupę podawać z kleksem śmietany, posypaną pestkami dyni i mini grzaneczkami.

→ Kotleciki drobiowe:

Mięso z piersi kurczaka umyć, osuszyć, rozbić tłuczkiem na kotlety, oprószyć szczyptą soli i pieprzu, obtoczyć w bułce tartej wymieszanej z otrębami i usmażyć z obu stron na patelni.

→ Surówka z białej kapusty:

Kapustę białą drobno posiekać, dodać startą na tarce o drobnych oczkach marchewkę i jabłko, dokładnie wymieszać z jogurtem naturalnym i posiekaną natką pietruszki.



→ Sałatka owocowa z jogurtem i płatkami orkiszowymi:

Ananasa, kiwi i mango obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Umyte winogrona przekroić na połówki. Owoce polać jogurtem i posypać płatkami orkiszowymi, słonecznikiem i żurawiną suszoną.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 6

KOLACJA

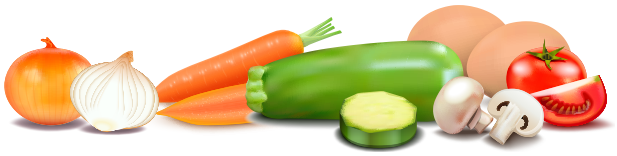
- **Cukinia faszerowana:** *cukinia (120 g – 1/2 niedużej szt.), marchewka (30 g – 1/2 średniej szt.), pietruszka (30 g – 1 mała szt.), seler (30 g – 1 cienki plaster), pieczarki (45 g – 3 szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), soczewica zielona gotowana (60 g – 6 łyżek), pomidory (120 g – 1 średnia szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), natka pietruszki (wedle gustu).*
- **Grzanki czosnkowe z szynką:** *pieczywo tostowe pełnoziarniste (52 g – 2 kromki), margaryna miękka (5 g – 1 płaska łyżeczka), czosnek (2 g – 1/2 ząbka), szynka wieprzowa gotowana (30 g – 2 plastry).*
- **Napój:** *herbata czarna z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Grzanki czosnkowe z szynką:

Margarynę wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, następnie posmarować nią kromki pieczywa tostowego i opiec w tosterze. Na każdą kromkę pieczywa położyć po plasterku wędliny.

→ Cukinia faszerowana:

Umytą i obraną marchewkę, selera, pietruszkę i pieczarki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa poddusić na patelni, podlać niewielką ilością wody. Cukinię umyć, osuszyć, przekroić na pół, wydrążyć środek, który następnie należy posiekać i dodać do duszących się warzyw. Warzywa wymieszać z ugotowaną soczewicą oraz pomidorami obranymi ze skórki i pokrojonymi w kostkę. Następnie dodać jajko oraz posiekaną natkę pietruszki, dokładnie wymieszać. Cukinię nafaszerować masą warzywną. Wszystko doprawić ulubionymi przyprawami ziołowymi. i zapiekać w piekarniku ok. 25 minut w temp. 180°C.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2735
Białko (g)	139
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	92
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	2
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	388
Węglowodany (% energii)	50
Błonnik (g)	55
Cukier (g)	55
Wapń (mg)	1500
Żelazo (mg)	20
Witamina C (mg)	373
Foliany (µg)	887

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Naleśniki z białym serem i truskawkami:** *mleko 2% tłuszczu (75 ml – 1/3 szklanki), mąka pszenna typ 500 (30 g – 3 łyżki), mąka pszenna pełnoziarnista (20 g – 2 łyżki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ser twarogowy półtłusty (60 g – 2 plastry), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 g – 1/3 małego opakowania), truskawki (50 g – 5–6 szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Naleśniki z białym serem i truskawkami:

Mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą, mleko, jaja dokładnie wymieszać. Patelnię posmarować olejem rzepakowym i usmażyć naleśniki. Naleśniki posmarować rozdrobnionym widelcem twarogiem. Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki i pokroić w plasterki. Część truskawek położyć na twarożku i złożyć naleśniki w trójkąty. Naleśniki udekorować jogurtem naturalnym oraz pozostałymi truskawkami.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z pastą z makreli:** *bułka z ziarnem dyni (50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), makrela wędzona (45 g – 3 łyżki), ser biały półtłusty (20 g – 1 duża łyżka), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka), ogórek kiszony (25 g – 1/2 małej szt.), rukola (5 g – mała garstka).*
- **Warzywa:** *marchewka pokrojona w słupki (60 g – 1 średnia szt.).*
- **Maślanka z waflami ryżowymi:** *maślanka (400 ml – 1 butelka), wafle ryżowe (20 g – 2 szt.).*
- **Napój:** *herbatka miętowa z cukrem (5 g – 1 łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Kanapka z pastą z makreli:

Rozdrobnione mięso makreli wymieszać z twarogiem, posiekanym szczypiorkiem i pokrojonym w drobną kostkę ogórkiem kiszonym. Pieczywo posmarować margaryną i pastą z makreli, posypać rukolą.

OBIAD

- **Zupa**

Koperkowa: *włoszczyzna mrożona, krojona w paski (100 g – 1 szklanka), ziemniaki (70 g – 1 średnia szt.), koperek (10 g – 1 duża łyżka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), listek laurowe, ziele angielskie.*

- **II danie**

Gulasz wołowy, kasza pęczak, surówka z kapusty czerwonej: *wołowina, chuda (130 g – 1 średni plaster), cebula (20 g – 2 plasterki), marchewka (15 g – 1/4 średniej szt.), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka), koncentrat pomidorowy (10 g – 1 łyżeczka), kasza pęczak (50 g – 5 łyżek, suchej), kapusta czerwona (100 g – 1/3 szklanki), jabłko (75 g – 1/2 średniej szt.), cebula (10 g – 1 plaster), rodzynki (10 g – 1 łyżka), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), sok z cytryny (do smaku), rozmaryn suszony (szczypta).*

Podawać z kaszą ugotowaną na sypko.

- **Napój:** *kompot jabłkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *banan (150 g – 1 średnia szt.).*



→ Koperkowa:

Włoszczyznę i ziemniaki pokrojone w kostkę zalać wodą, ugotować do miękkości z dodatkiem szczypty soli, ziela angielskiego i listka laurowego. Zabielić śmietaną i dodać posiekany koperek.

→ Gulasz wołowy:

Wołowinę umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę pokrojoną w kostkę, następnie mięso, podlać niewielką ilością wodą i dusić do miękkości. Następnie dodać marchewkę pokrojoną w plasterki. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy. Do smaku doprawić szczyptą soli i suszonym rozmarynem.

→ Surówka z czerwonej kapusty:

Czerwoną kapustę drobno poszatkować, przelać wrzącą wodą, aby kapusta zmiękła. Dodać tarte jabłko, posiekaną w drobną kostkę cebulkę oraz rodzynki. Surówkę dokładnie wymieszać z olejem rzepakowym, doprawić do smaku sokiem z cytryny.

PODWIECZOREK

- **Jabłko pieczone, sucharki:** *jabłko (200 g – 1 duża szt.), miód (5 g – 1/2 łyżeczki), żurawina suszona (5 g – 1 mała łyżeczka), płatki migdałowe (5 g – 1 mała łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (50 g – 1/3 małego opakowania), cynamon (szczypta), sucharki (30 g – 3 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Jabłko pieczone, sucharki:

Z umytego jabłka wydrążyć gniazdo nasienne. Jabłko napełnić miodem, żurawiną i szczyptą cynamonu, ułożyć na blaszce do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 20 minut. Upieczone jabłko polać jogurtem i posypać płatkami migdałowymi. Podawać z sucharkami.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 7

KOLACJA

- **Lasagne warzywno–mięsna:** *makaron lasagne (83 g – 5 płatów), włoszczyzna mrożona, krojona w paski (100 g – 1 szklanka), mięso mielone z indyka (100 g – 5 łyżek), passata pomidorowa (100 g – 1/2 szklanki), cebula (20 g – 2 plasterki), czosnek (2 g – 1/2 ząbka), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), ser mozzarella o obniżonej zawartości tłuszczu (20 g – 2 plasterki).*
- **Sałatka:** *mix sałat (30 g – 1 garść), pomidorki koktajlowe, żółte (45 g – 5 szt.), ogórek zielony (25 g – 1/2 szt.), rzodkiewka (10 g – 1 średnia szt.), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), ocet balsamiczny (2,5 g – 1/2 łyżeczki).*
- **Napój:** *herbata czarna z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Sałatka:

Warzywa umyć, osuszyć. Obrany ze skórki ogórek i rzodkiewkę pokroić w kostkę, pomidorki przekroić na pół i dodać do sałaty, skropić oliwą z oliwek i octem balsamicznym.

→ Lasagne warzywno-mięsna:

Mięso mielone z indyka poddusić na patelni wraz z cebulą pokrojoną w drobna kostkę i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Do mięsa dodać włoszczyznę, pod koniec duszenia dodać passatę pomidorową. W naczyniu żaroodpornym naprzemiennie układać płaty makaronu i farsz warzywny. Na wierzchu położyć mozzarellę. Lasagne piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40 minut.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2732
Białko (g)	143
Białko (% energii)	21
Tłuszcz (g)	84
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	387
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	40
Cukier (g)	52
Wapń (mg)	1207
Żelazo (mg)	17
Witamina C (mg)	211
Foliany (µg)	591

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Zacierki na mleku:** *mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), zacierki (50 g – 4-5 łyżek, suchej).*
- **Kanapka:** *chleb żytni, razowy litewski (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), szynka pieczona (30 g – 2 plastry), pomidor (28 g – 1/2 małej szt.), kiełki rzodkiewki (wedle gustu).*

II ŚNIADANIE

- **Napój:** *herbatka z dzikiej róży z cukrem (5 g – 1płaska łyżeczka).*
- **Serek z brzoskwinią:** *serek twarogowy ziarnisty (200 g – 1 opakowanie), brzoskwinia (120 g – 1/2 dużej szt.), orzechy włoskie (12 g – 3 szt).*
- **Rogal wieloziarnisty** *(70 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Warzywa:** *pokrojone w paski – papryka czerwona (45 g – 1/4 dużej szt.), papryka żółta (45 g – 1/4 dużej szt).*

OBIAD

- **Napój:** *woda mineralna.*
- **Zupa**

Krupnik: *włoszczyzna mrożona krojona w paski (100 g – 1 szklanka), kapusta włoska (30 g – 1/4 szklanki), kasza jęczmienna, perłowa (30 g – 3 łyżki, suchej), ziemniaki (50 g – 1 mała szt.), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 1 łyżka), listek laurowy, ziele angielskie*

- **II danie**

Kotlet jajeczny, ziemniaki z koperkiem, sałata z pomidorem i ogórkiem, mini marchewki gotowane: *jajko (90 g – 1,5 średniej szt.), bułka tarta (15 g – 1 duża łyżka), masło (5 g – 1 łyżeczka), otręby owsiane (5 g – 1 łyża), koperek (7 g – 2 łyżeczki), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), ziemniaki (210 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), sałata zielona (30 g – 1 garść), ogórek (50 g – 1 mała szt.), pomidor (50 g – 1 mała szt.), szczypior (5 g – 1 łyżeczka), jogurt naturalny 2% tłuszczu (15 g – 1,5 łyżki), mini marchewki mrożone (100 g – troszkę więcej niż 1/4 opakowania).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem i ugotowaną mini marchewką.

- **Napój:** *kompot wieloowocowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

PODWIECZOREK

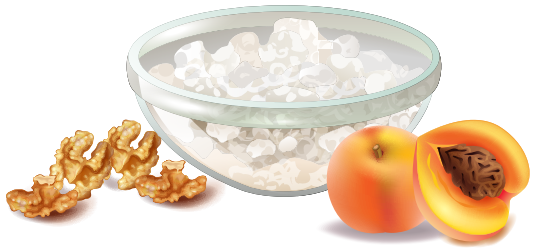
- **Muffinki bananowe:** *mąka pszenna (10 g – 1 łyżka), mąka pełnoziarnista (10 g – 1 łyżka), płatki orkiszowe (10 g – 1 łyżka), banan (50 g – 1/2 małej szt.), jogurt naturalny 2% tłuszczu (30 g – 1,5 łyżki), jajko (5 g – 1/10 małej szt.), masło (5 g – 1 łyżeczka), morele suszone (20 g – 4 małe szt.), cynamon (szczypta).*
- **Napój:** *kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Zacierki na mleku:

Zacierki ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zagotować mleko, dodać zacierki.

→ Serek z brzoskwinią:

Umytą brzoskwinię pokroić w drobną kostkę, dodać do twarogu i dokładnie wymieszać. Gotowy twarożek z brzoskwiniami posypać posiekanymi orzechami.



→ Krupnik:

Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz kaszę zalać wodą, gotować do miękkości z dodatkiem szczypty soli, listkiem laurowym i zielem angielskim. Zupę zabielić śmietaną.

→ Kotlet jajeczny:

Jajko ugotować na twardo, przestudzić i posiekać. Do jajka dodać masło, posiekany koperek i otręby, dokładnie wymieszać. Z masy jajecznej uformować kotlet, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na patelni.

→ Sałata z warzywami:

Umyte i obrane ze skórki ogórek i pomidor pokroić w kostkę dodać do sałaty zielonej i dokładnie wymieszać. Całość polać jogurtem i posypać posiekanym szczypiorkiem.

→ Muffinki bananowe:

Banan rozgnieść widelcem, dodać mąkę, płatki, jogurt, jajo, masło roztopione, pokrojone w kostkę morele i szczyptę cynamonu. Dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do foremek i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec ok. 25 minut do uzyskania złotego koloru.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 8

KOLACJA

- **Zapiekanka:** *ryż czerwony (50 g – 1/2 torebki), cebula (15 g – 1 średni plaster), włoszczyzna mrożona pokrojona w paski (60 g – 1/2 szklanki), seler naciowy (15 g – 1 łodyga), cukinia (15 g – 1 plaster), dynia (30 g – 1/2 plastra), mięso z piersi kurczaka (100 g – 1 filet), ser żółty (15 g – 1 plaster), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), kukurydza konserwowa (20 g – 1 duża łyżka), groszek konserwowy (20 g – 1 duża łyżka), zioła prowansalskie (szczypta).*
- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka) i plasterkiem cytryny.*

→ Zapiekanka:

Ryż ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Umyte, osuszone mięso kurczaka pokroić w kostkę i podusić na patelni posmarowanej olejem rzepakowym, do smaku dodać zioła prowansalskie. Wszystkie warzywa umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. W naczyniu żaroodpornym ułożyć naprzemiennie warzywa, kurczaka oraz ryż. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 30 min. Gotowe danie posypać posiekaną natką pietruszki.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2739
Białko (g)	128
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	90
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	401
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	50
Cukier (g)	53
Wapń (mg)	1346
Żelazo (mg)	18
Witamina C (mg)	258
Foliany (µg)	645

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Jajko na miękko:** *jajko (60 g – 1 średnia szt.).*
- **Kanapka:** *chleb orkiszowy (70 g – 2 średnie kromki), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki), sałata rzymska mini (14 g – 2 listki), schab pieczony (30 g – 2 plastry), pomidor (28 g – 4 małe plasterki), rzeżucha (wedle gustu).*
- **Napój:** *kawa inka (5 g – 1 łyżeczka), mleko 2% tłuszczu (200 ml – 1 szklanka), cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

II ŚNIADANIE

- **Wrapy z pieczarkami:** *tortilla pełnoziarnista (62 g – 1 szt.), pieczarki (100 g – 5 średnich szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), serek kanapkowy (30 g – 2 czubate łyżeczki), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Warzywa:** *kalarepa pokrojona w słupki (50 g – 1/4 średniej szt.), marchewka mini (50 g – 1/3 opakowania).*
- **Napój:** *sok z czarnej porzeczki (300 ml – 1 butelka).*

OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowa z fasolką szparagową i zacierkami: *włoszczyzna (100 g – 1 szklanka), fasolka szparagowa żółta mrożona (50 g – 1/3 szklanki), ziemniaki (70 g – 1 średnia szt.), zacierki (50 g – 4-5 łyżek, suchych), natka pietruszki (6 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (20 g – 2 łyżeczki), ziele angielskie, listek laurowy.*

- **II danie**

Gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki: *mięso mielone z szynki wieprzowej (100 g – 5 łyżek), jajko (6 g – 1/10 średniej szt.), bułka tarta (5g – 1 łyżeczka), kapusta włoska (120 g – 1 duży liść), passata pomidorowa (75 g – 3/4 szklanki), mąka pszenna (5 g – 1 łyżeczka), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (5 g – 1/2 łyżeczki), ziemniaki (210 g – 3 średnie szt.), koperek (wedle gustu), majeranek, ogórek kiszony (50 g – 1 mała szt.), pomidor (50 g – 1 mała szt.), papryka czerwona (50 g – 1/4 dużej szt.), cebula (15 g – 1 średni plaster), olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka).*

Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

- **Napój:** *kompot truskawkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Owoc:** *jabłko (200 g – 1 duża szt.).*

PODWIECZOREK

- **Płatki orkiszowe z jogurtem i bakaliami:** *płatki orkiszowe (30 g – 3 łyżki, suchych), jogurt naturalny 2% tłuszczu (200 g – 1 szklanka), morele suszone (10 g – 2 małe szt.), figi suszone (10 g – 1 mała szt.), śliwki suszone (10 g – 2 małe szt.), posiekane migdały (5 g – łyżeczka).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



→ Wrapy z pieczarkami:

Umyte pieczarki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na patelni rozgrzać olej i poddusić na nim pieczarki (woda powinna całkowicie wyparować). Przestudzone pieczarki połączyć z serkiem, dodać posiekany szczypiorek. Gotową masą posmarować tortillę, zwinąć ją w rulon i pokroić na mniejsze kawałki.

→ Jarzynowa z fasolką szparagową i zacierkami:

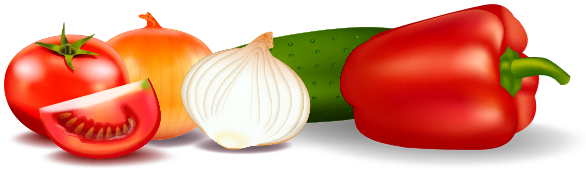
Włoszczyznę, ziemniaki pokrojone w kostkę i fasolkę szparagową zalać wodą i gotować do miękkości z dodatkiem ziela angielskiego i listka laurowego. Dodać zacierki i gotować aż będą miękkie. Zupę zabielić śmietaną i posypać posiekaną natką pietruszki.

→ Gołąbki w sosie pomidorowym:

Mielone mięso wymieszać z jajkiem i bułką tartą, doprawić szczyptą soli, pieprzem i majerankiem. Formować niewielkie klopsiki i zawinąć je w sparzone liście kapusty. Gołąbki ugotować w wywarze jarzynowym. Do wywaru z gotowania gołąbków dodać passatę pomidorową, zaprawić mąką rozmieszaną z niewielką ilością wody oraz śmietaną.

→ Surówka z ogórka kiszonego, pomidora i papryki:

Umyte pomidor, paprykę, ogórek kiszony i cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa wymieszać z olejem rzepakowym.



→ Płatki orkiszowe z jogurtem i bakaliami:

Płatki zalać jogurtem, dodać pokrojone w kostkę morele, figę i śliwki, dokładnie wymieszać. Całość posypać posiekanymi migdałami.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 9

KOLACJA

- **Naleśniki gryczane z warzywami:** *mąka pszenna (25 g – 2 duże łyżki), mąka gryczana (25 g – 2 duże łyżki), mleko 2% tłuszczu (75 ml – 1/3 szklanki), olej rzepakowy (2,5 g – 1/2 łyżeczki), jajko (10 g – 1/5 małej szt.), mieszanka warzyw chińskich (150 g – 1/3 opakowania), mięso z piersi kurczaka (50 g – 1/2 małego fileta), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka), tymianek (szczypta).*
- **Sos tzatziki:** *jogurt naturalny 2% tłuszczu (30 g – 1,5 łyżki), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), ogórek zielony (50 g – 1 mała szt.), pieprz kolorowy.*

Naleśniki podawać z sosem tzatziki.

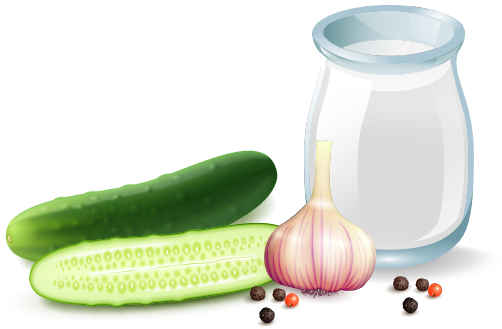
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*

→ Sos tzatziki:

Ogórek umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, odsączyć z nadmiaru wody i połączyć z jogurtem. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Doprawić świeżo zmielonym, kolorowym pieprzem.

→ Naleśniki gryczane z warzywami:

Mąkę, mleko, jaja i olej dokładnie wymieszać by powstało gładkie ciasto. Usmażyć naleśniki.
Umyte, osuszone mięso kurczaka pokroić w kostkę, obsypać tymiankiem i poddusić na patelni posmarowanej olejem rzepakowym. Dodać mieszankę chińską. Wszystko razem poddusić przez chwilę, doprawić szczyptą soli, pieprzem. Na naleśniki wyłożyć przygotowany farsz. Naleśniki złożyć w trójkąty.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2722
Białko (g)	134
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	85
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	398
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	48
Cukier (g)	52
Wapń (mg)	1375
Żelazo (mg)	22
Witamina C (mg)	427
Foliany (µg)	647

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Tosty:** *pieczywo tostowe, pełnoziarniste (52 g – 2 kromki).*
- **Kolorowa sałatka:** *papryka czerwona (50 g – 1/4 dużej szt.), papryka żółta (50 g – 1/4 dużej szt.), ogórek konserwowy (50 g – 1 mała szt.), pomidor (50 g – 1 mała szt.), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Rożki z szynki z twarożkiem chrzanowym:** *szynka gotowana (45 g – 3 plastry), ser twarogowy półtłusty (90 g – 3 plastry), chrzan (7,5 g – 1,5 płaskiej łyżeczki), koperek (wedle gustu).*

Podawać z tostami i kolorową sałatką.

- **Napój:** *herbata z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*

→ Kolorowa sałatka:

Umytą paprykę, pomidor, ogórek konserwowy pokroić w kostkę, dodać posiekany szczypiorek i dokładnie wymieszać.

→ Rożki z szynki z twarożkiem chrzanowym:

Ser twarogowy wymieszać z chrzanem i posiekanym koperkiem. Plastry szynki posmarować twarożkiem chrzanowym i złożyć w trójkąty.

II ŚNIADANIE

- **Bułeczka owsiana** *(50 g – 1 szt.), margaryna miękka (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Sałatka z selera naciowego:** *seler naciowy (100 g – 3 duże łodygi), gruszka (100 g – 1/2 dużej szt.), rodzynki (12 g – 1 duża łyżka), orzechy włoskie (8 g – 2 szt.), schab pieczony (45 g – 3 plastry), jogurt naturalny 2% tłuszczu (20 g – 1 duża łyżka), kukurydza konserwowa (20 g – 1 duża łyżka).*

Podawać z bułeczką posmarowaną margaryną.

- **Napój:** *woda mineralna z cytryną.*

→ Sałatka z selera naciowego:

Seler naciowy umyć, osuszyć i pokroić w cienkie plasterki. Gruszkę umyć, obrać i pokroić w kostkę, orzechy posiekać. Schab pokroić w kostkę. Wszystkie składniki sałatki wymieszać z jogurtem naturalnym.



OBIAD

- **Zupa**

Barszcz biały z ziemniakami: *włoszczyzna pokrojona w paski (50g – 1/2 szklanki), zakwas (20 g – 2 łyżki), ziemniaki (100 g – 2 małe szt.), kiełbasa drobiowa (15 g – 6 plasterków), śmietana jogurtowa 9% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka), listek laurowy, ziele angielskie.*

- **II danie**

Kasza jaglana z duszonym jabłkiem, serem białym i jogurtem, surówka z marchewki z cząstkami mandarynki: *kasza jaglana (60 g – 6 łyżek), jabłko (200 g – 1 duża szt.), ser biały półtłusty (50 g – 1 grubszy plaster), żurawina suszona (12 g – 1 duża łyżka), posiekane migdały (10 g – 1 łyżka), jogurt naturalny 2 % tłuszczu (25 g – 2 czubate łyżeczki), masło (5 g – 1 łyżeczka), cynamon (szczypta), marchewka (50 g – 1 średnia szt.), mandarynka (50 g – 1 mała szt.), olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka).*

- **Napój:** *kompot porzeczkowy (200 ml – 1 szklanka) z cukrem (5 g – 1 płaska łyżeczka).*
- **Owoc:** *kiwi (120 g – 1 duża szt.).*

→ Barszcz biały z ziemniakami:

Włoszczyznę zalać wodą i gotować do miękkości z listkiem laurowym i zielem angielskim. Do wywaru jarzynowego dodać zakwas i kiełbasę drobiową pokrojoną w kostkę. Barszcz biały zabielić śmietaną i podawać z ugotowanymi ziemniakami.

→ Kasza jaglana z duszonym jabłkiem:

Kaszę jaglaną ugotować, następnie wymieszać z masłem. Jabłko obrać, pokroić w plastry i poddusić w garnuszku. Do duszonego jabłka dodać rodzynki i posiekane migdały. Na kaszę wyłożyć duszone jabłko, posypać rozdrobnionym serem, polać jogurtem. Oprószyć cynamonem.

→ Surówka z marchewki i mandarynki:

Umytą i obraną marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach. Mandarynkę umyć, obrać ze skórki i białych błonek, pokroić na małe cząstki. Połączyć marchewkę i mandarynki, skropić olejem rzepakowym i dokładnie wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Koktajl bananowo – truskawkowy:** *maślanka (300 ml – 1,5 szklanki), banan (80 g – 1/2 średniej szt.), truskawki mrożone (60 g – 1/2 szklanki), siemię lniane mielone (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Chałka** *(60 g – 2 średnie kromki).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Koktajl bananowo-truskawkowy:

Maślankę zblendować z bananem, rozmrożonymi truskawkami i siemieniem lnianym.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 9

Dzień 10

KOLACJA

- **Sałatka:** *mix sałat (30 g – 1 garść), pomidorki koktajlowe. (50 g – 5 szt.), oliwki czarne (12 g – 4 szt.), kukurydza konserwowa (15 g – 1 łyżka), sos winegret (10 ml – 1 łyżka), szczypiorek (5 g – 1 łyżeczka).*
- **Kolorowy omlet:** *jajko (60 g – 1 średnia szt.), masło (2,5 g – 1/2 płaskiej łyżeczki), papryka czerwona (15 g – 2 cienkie paseczki), papryka zielona (15 g – 2 cienkie paseczki), pieczarki (15 g – 1 szt.), chleb żytni (70 g – 2 średnie kromki), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki).*
- **Napój:** *herbatka owocowa z cukrem (5 g – 1 łyżeczka).*



→ Sałatka:

Mix sałat wymieszać z pomidorkami koktajlowymi umytymi i pokrojonymi na połówki, oliwkami pokrojonymi w plasterki oraz kukurydzą konserwową. Sałatkę polać sosem winegret i posypać siekanym szczypiorkiem.

→ Kolorowy omlet:

Wszystkie warzywa umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać masło i poddusić na nim warzywa. Jajko wybić do miseczki, lekko ubić. Masą jajeczną zalać warzywa. Patelnię przykryć przykrywką i poczekać aż masa jajeczna się zetnie. Omlet podawać z pieczywem posmarowanym masłem.

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2739
Białko (g)	118
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	94
Tłuszcz (% energii)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	397
Węglowodany (% energii)	52
Błonnik (g)	45
Cukier (g)	70
Wapń (mg)	1186
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	373
Foliany (µg)	571

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2728
Białko (g)	130
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	87
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	402
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	50
Cukier (g)	58
Wapń (mg)	1346
Żelazo (mg)	23
Witamina C (mg)	374
Foliany (µg)	709
Sól (g)	6

DEKADA 10

10 całodziennych jadłospisów dla młodzieży w wieku 13-15 lat
sezon wiosna-lato

Dzień 1

I ŚNIADANIE

- **Owsianka z orzechami i suszonymi owocami:** *mleko 2% tłuszczu (300 ml – 1,5 szklanki), płatki owsiane (50 g – 5 łyżek, suchych), orzechy włoskie (30 g – garść), suszone morele (30 g – 3 szt.), pestki dyni (10 g – 1 łyżka).*
- **Napój:** *woda.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z polędwicą sopocką:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), serek kanapkowy naturalny (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (10 g – plasterek), sałata (10 g – liść), papryka czerwona pokrojona w paski (130 g – mała szt.).*
- **Napój:** *sok pomidorowy (300 ml – mała butelka).*

OBIAD

- **Zupa**

Z czerwonej soczewicy: *wywar warzywny (300 ml – 1,5 szklanki), czerwona soczewica (80 g – pół szklanki, ugotowanej), cebula (25 g – 1/2 szt.), pomidor (130 g – średnia szt.), olej (10 g – 1 łyżka), oregano, imbir, gałka muszkatołowa, czosnek, świeży koperek.*

- **II danie**

Makaron z bakłażanem w sosie pomidorowym: *bakłażan (120 g – 1/2 średniej szt.), pomidor (200 g – 1 duża szt.), makaron pełnoziarnisty świderki (100 g – 1 szklanka, suchego), olej rzepakowy (10 g – łyżka), czosnek (5 g – ząbek), oliwki (15 g – 5 szt.), twardy ser żółty np. parmezan (10 g – 1 łyżka, startego), pieprz, bazylia, oregano.*

- **Napój:** *herbata owocowa bez cukru.*

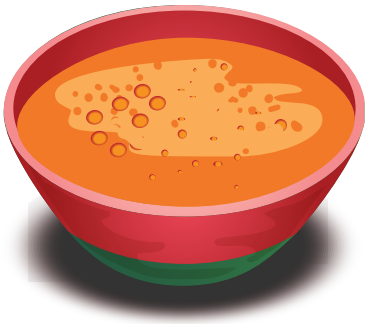
PODWIECZOREK

- **Koktajl mleczno-owocowy:** *jogurt naturalny (400 g – 2 szklanki), truskawki (100 g – niepełna szklanka).*



→ Owsianka z orzechami i suszonymi owocami:

Mleko zagotować, dodać do niego płatki i gotować kilka minut. Do gotowej owsianki dodać pokrojone w kosteczkę suszone morele, posiekane orzechy oraz pestki dyni.



→ Zupa czerwonej soczewicy:

Na oleju udusić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać ugotowaną soczewicę, przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusić ok. 5 minut. Dodać pokrojony w kostkę pomidor, zalać wywarem warzywnym i doprawić ziołami. Gotować ok. 20 minut.

→ Makaron z bakłażanem w sosie pomidorowym:

Czosnek obrać, drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić czosnek i smażyć mieszając aż się lekko zrumieni. Dodać pomidory i dusić pod przykryciem około 15 minut do miękkości. Mieszać od czasu do czasu. Potem odkryć i odparowywać wodę przez około 20 minut często mieszając. Bakłażan umyć, odciąć zielony koniec, pokroić wzdłuż na plastry, rozłożyć na desce i delikatnie posolić z obu stron. Zostawić na 30 minut. Makaron ugotować al dente i odcedzić. Plastry bakłażana dobrze wypłukać pod bieżącą wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym, pokroić w kostkę. Dorzucić do pomidorów kiedy utworzą już gęsty sos. Wymieszać i dusić pod przykryciem aż bakłażan lekko zmięknie. Oliwki pokroić w krążki. Na patelnię dorzucić makaron, oliwki, doprawić. Posypać startym serem.

→ Koktajl mleczno-owocowy:

Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki. Zmiksować razem z jogurtem.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 1

KOLACJA

- **Naleśniki z dżemem jagodowym i bananem:** *mleko 2% tłuszczu (400 ml – 2 szklanki), mąka pszenna typ 550 (60 g – 1/2 szklanki), jajko (50 g – 1 szt.), olej rzepakowy (3 g – 1/2 łyżeczki), dżem jagodowy niskosłodzony (80 g – 4 łyżki), banan (170 g – 1 średnia szt.).*

Naleśniki posmarować dżemem. Banan umyć, obrać i pokroić w plasterki. Naleśniki udekorować bananem.

- **Napój:** *woda mineralna.*

➜ **Ciasto naleśnikowe:**

Mąkę pszenną, mleko, jaja dokładnie wymieszać. Patelnię posmarować olejem rzepakowym i usmażyć naleśniki.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2724
Białko (g)	100
Białko (% energii)	15
Tłuszcz (g)	82
Tłuszcz (% energii)	26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	420
Węglowodany (% energii)	57
Błonnik (g)	44
Cukier (g)	44
Wapń (mg)	69
Żelazo (mg)	19
Witamina C (mg)	400
Foliany (µg)	630

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 2

I ŚNIADANIE

- **Jajecznica:** *jaja (120 g – 2 szt.), olej (5 g – łyżeczka), pieprz, pomidor (130 g – 1 średni).*
- **Kanapka:** *chleb pszenno-żytni (70 g – 2 średnie kromki), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), polędwica sopocka (40 g – 4 cienkie plasterki), rzodkiewka (50 g – 5 średnich szt.), sałata (20 g – dwa duże liście).*
- **Napój:** *sok pomarańczowy (250 ml – 1 pełna szklanka).*

II ŚNIADANIE

- **Muffinki z rabarbarem (2 szt.):** *mąka pszenna typ 550 (33 g –3 łyżki), maślanka (20 g – 2 łyżki), jajko (20 g – 1/3 szt.), cukier (15 g – 3 płaskie łyżeczki), olej (5 g – łyżeczka), proszek do pieczenia (2 g – 1/3 łyżeczki), orzechy włoskie (16 g – 2 szt.), rabarbar (30 g – 1/3 średniej szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Chłodnik z koperkiem: *kefir (400 ml – 2 szklanki), sok z buraków (200 ml – 1 szklanka), ogórek gruntowy (100 g – 1 średnia szt.), koperek (10 g – łyżka), pieprz.*

- **II danie**

Penne z pesto z rukoli i pestek słonecznika: *makaron pełnoziarnisty (100 g – 1 szklanka, suchego), rukola (100 g – 1 szklanka), nasiona słonecznika (20 g – 2 łyżki), olej (10 g – łyżka), starty twardy ser żółty np. parmezan (10 g – łyżka), czosnek (5 g – ząbek), pieprz, oregano, świeża bazylia.*

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Sałatka owocowa:** *kiwi (100 g – średnia szt.), melon (170 g – 1/8 szt.), czereśnie (80 g – garść), pomarańcza (120 g – 1/2 średniej szt.), jogurt naturalny (150 g – 3/4 szklanki).*

KOLACJA

- **Kanapka z awokado i rzodkiewką:** *chleb żytni razowy (105 g – 3 kromki), awokado (70 g – 1/2 szt.), rzodkiewki (100 g – 10 szt.).*
- **Mix duszonych warzyw:** *cukinia (300 g – 1/2 średniej szt.), papryka (130 g – 1 mała szt.), cebula (50 g – 1 średnia szt.), pomidor (200 g – 1 duża szt.), oliwa z oliwek (20 g – 2 łyżki), pieprz, bazylia, oregano.*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*



→ Jajecznica:

Na patelni rozgrzać olej, wbić jajka i usmażyć jajecznicę, doprawić szczyptą soli i pieprzem. Pomidor umyć, osuszyć i pokroić w ćwiartki. Ułożyć obok jajecznicy.



→ Muffinki z rabarbarem:

Wymieszać jajo, cukier i maślankę. Dodać pokrojony w kostkę rabarbar i posiekane orzechy. Do oddzielnej miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia. Połączyć wszystkie składniki. Przełożyć ciasto do foremek na muffiny. Piec ok. 25 minut w temperaturze 200°C.

→ Chłodnik z koperkiem:

Ogórek obrać i drobno posiekać. Do kefiru dodać sok z buraków, ogórek, posiekany koperek. Doprawić do smaku szczyptą soli i świeżo zmielonym pieprzem. Wymieszać.

→ Penne z pesto z rukoli i pestek słonecznika:

Pestki słonecznika moczyć w letniej wodzie przez ok. 2 godziny (do miękkości). Rukolę umyć, osączyć na sicie. Zblendować na gładką masę liście rukoli, liście świeżej bazylii, olej, czosnek i pestki słonecznika. Makaron ugotować al dente. Wymieszać makaron z pesto. Przełożyć na talerz i posypać parmezanem.

→ Sałatka owocowa:

Kiwi, melon i pomarańczę umyć, obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Czereśnie umyć, przepołowić i usunąć pestki. Owoce wymieszać z jogurtem naturalnym.

→ Kanapka z awokado i rzodkiewką:

Awokado umyć, osuszyć, przekroić na pół, usunąć pestkę, obrać, pokroić w plasterki i ułożyć na pieczywie. Rzodkiewki umyć, osuszyć, pozbawić niejadalnych części i pokroić na ćwiartki. Szczypiorek umyć, osuszyć i posypać awokado.

→ Mix duszonych warzyw:

Warzywa umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Cukinię, paprykę, cebulę dusić na oliwie 10 minut, następnie dodać pomidor i dusić jeszcze przez chwilę. Doprawić bazylią, oregano i pieprzem.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2717
Białko (g)	100
Białko (% energii)	15
Tłuszcz (g)	100
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	375
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	42
Cukier (g)	43
Wapń (mg)	1400
Żelazo (mg)	20
Witamina C (mg)	544
Foliany (µg)	885

Dekada 10

Dzień 3

I ŚNIADANIE

- **Owsianka z truskawkami i pestkami słonecznika:** *mleko 2% tłuszczu (300 ml – 1,5 szklanki), płatki owsiane (60 g – 6 łyżek, suchych), truskawki (100 g – szklanka), rodzynki (30 g – 3 łyżki), pestki słonecznika (30 g – 3 łyżki).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Owsianka z truskawkami i pestkami słonecznika:

Mleko zagotować, dodać do niego płatki i gotować kilka minut. Do gotowej, lekko przestudzonej owsianki dodać pokrojone w ćwiartki truskawki, rodzynki oraz pestki słonecznika.



II ŚNIADANIE

- **Placuszki otrębowe z musem malinowym:** *jajko (50 g – 1 szt.), serek kanapkowy naturalny (20 g – 2 łyżki), otręby np. pszenne (24 g – 4 łyżki), olej rzepakowy (3 g – 1/2 łyżeczki), maliny (120 g – szklanka).*
- **Napój:** *sok pomarańczowy (300 ml – mała butelka).*

→ Placuszki:

Jajko roztrzepać, wymieszać z serkiem, otrębami i olejem. Smażyć placuszki na rozgrzanej, nieprzywierającej patelni.

→ Mus malinowy:

Maliny delikatnie opłukać i zblendować na gładki mus.

OBIAD

- **Zupa**

Jarzynowo-koperkowa: *szpinak (100 g – 4 garści), por (50 g – 1/3 szt.), ziemniak (75 g – 1 średnia szt.), marchew (50 g – 1 średnia szt.), natka pietruszki (10 g – łyżka), groszek zielony (35 g – ¼ szklanki), śmietana 9% tłuszczu (10 g – łyżka), koper (12 g – 4 łyżki), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz.*

→ Zupa jarzynowo-koperkowa:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Por drobno pokroić i udusić na patelni na rozgrzanym oleju. Do 0,5 litra wody wrzucić groszek oraz drobno pokrojone – marchew, ziemniaki, szpinak oraz duszony por i gotować ok. 20 minut. Dodać posiekany koper i natkę pietruszki. Doprawić do smaku. Podawać z kleksem śmietany.

- **II danie**

Pieczony łosoś z ryżem i sałatą z sosem winegret: *filet z łososia (150 g – średni filet), olej (5 g – łyżeczka), sok z cytryny (20 g – 3 łyżki), pieprz, ryż brązowy (60 g – 4–5 łyżek, suchego), sałata masłowa (100 g – ok. 1/2 główki), pomidor (130 g – 1 średnia szt.), papryka czerwona (130 g – 1 mała szt.), oliwki (15 g – 5 szt.), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), czosnek (5 g – ząbek), sok z cytryny (10 g – 2 łyżki), miód (5 g – płaska łyżeczka).*

Podawać z ugotowanym ryżem

→ Łosoś pieczony:

Filet położyć skórą do dołu i przeciągnąć nożem między skórą a mięsem, oddzielając skórę. Filet opłukać, doprawić pieprzem, skropić sokiem z cytryny, olejem i wstawić do lodówki na ok. 1godzinę. Piec w temperaturze 250°C przez 15 minut.

→ Sałata z sosem winegret:

Sałatę umyć, osuszyć, rozerwać na małe kawałki. Pomidor i paprykę pokroić w kostkę. Oliwki pokroić w ćwiartki. Wszystkie warzywa wymierzać. Z oliwy, przeciśniętego przez praskę czosnku, soku z cytryny i miodu przygotować sos. Polać nim sałatkę.

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Koktajl mleczno-owocowy:** *kefir (400 ml – 2 szklanki), brzoskwinia (150 g – średnia szt.).*

→ Koktajl mleczno-owocowy:

Brzoskwinię umyć, wyjąć pestkę, pokroić na mniejsze cząstki i zblendować z kefirem.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 3

KOLACJA

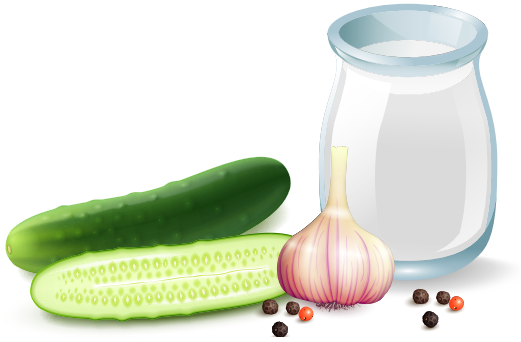
- **Ziemniaki z sosem tzatziki:** *ziemniaki (225 g – 3 średnie szt.), ogórek gruntowy (100 g – 1 średnia szt.), czosnek (5 g – ząbek), gęsty jogurt naturalny typu grecki (80 g – 8 łyżek), koperek (20 g – 2 łyżki).*
- **Lekkie ciasto porzeczkowe:** *jajo (60 g – 1 szt.), woda (10 g – 2 łyżki), mąka (75 g – 1/2 szklanki), proszek do pieczenia (2 g – pół łyżeczki), czarna lub czerwona porzeczka (60 g – 1/4 szklanki).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Lekkie ciasto porzeczkowe:

Porzeczki umyć i osuszyć, jeśli jest potrzeba usunąć zielone gałązki. Ubić jajka z dodatkiem wody. Dodać wszystkie pozostałe składniki (z wyjątkiem owoców) i zmiksować na jednolitą masę. Wylać do foremki do pieczenia. Na wierzchu ułożyć owoce. Piec 30-40 minut w temperaturze 180°C.

→ Ziemniaki z sosem tzatziki:

Ziemniaki obrać, ugotować. Ogórek obrać i pokroić w bardzo drobną kostkę. Odsączyć wypływający sok z ogórka, dodać gęsty jogurt, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekany koperek i wymieszać. Sos podawać z ciepłymi ziemniakami.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2716
Białko (g)	117
Białko (% energii)	17
Tłuszcz (g)	89
Tłuszcz (% energii)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	420
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	62
Cukier (g)	36
Wapń (mg)	1500
Żelazo (mg)	27
Witamina C (mg)	680
Foliany (µg)	930

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 4

I ŚNIADANIE

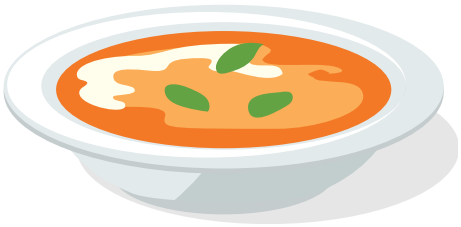
- **Zielony twarożek z warzywami:** *ser twarogowy półtłusty (90 g – 3 grubsze plastry), jogurt naturalny (10 g – łyżeczka), koper (10 g – łyżka), szczypiorek (10 g – łyżka), rzodkiewka (50 g – 5 szt.), marchewka (60 g – 1 średnia szt.), seler naciowy (25 g – 1/2 łodygi), żółta papryka (50 g – 1/4 średniej szt.), czerwona papryka (50 g – 1/4 średniej szt.).*
- **Chleb żytni razowy** *(105 g – 3 kromki).*
- **Truskawki** *(100 g – duża garść).*
- **Napój:** *sok marchwiowo-brzoskwiniowy (250 ml – pełna szklanka).*

→ Zielony twarożek z warzywami:

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Twaróg zmiksować z jogurtem, koperkiem, szczypiorkiem, dodać rzodkiewkę startą na tarce o małych oczkach. Pozostałe warzywa pokroić w słupki, ułożyć na talerzu z zielonym twarożkiem.

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z serem żółtym:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), masło (5 g – płaska łyżeczka), ser żółty gouda (20 g – 2 cienkie plasterki), sałata (10 g – duży liść).*
- **Warzywa:** *ogórek pokrojony w słupki (100 g – 1 średnia szt.).*
- **Jogurt naturalny** *(150 g – małe opakowanie).*
- **Napój:** *woda mineralna.*



OBIAD

- **Zupa**

Pomidorowa z cukinią: *wywar warzywny (250 ml – pełna szklanka), pomidor (130 g – 1 średnia szt.), cukinia (100 g – 1/2 małej szt.), olej rzepakowy (5g – łyżeczka), serek homogenizowany naturalny (10 g – łyżka), cebula (30 g – 5–6 plastrów), czosnek (5 g – ząbek), sok z cytryny (5 g – łyżka), pieprz.*

- **II danie**

Pieczony kotlet schabowy z ziemniakami i sałatką z czerwonej kapusty z kiełkami: *schab bez kości (100 g – 1 plaster), białko jaja (15 g – 1/2 białka jaja), kaszka kukurydziana (10 g – 1 łyżka), otręby pszenne (10 g – 1,5 łyżki), musztarda (5 g – 1/2 łyżeczki), jogurt naturalny (50 g – 2–3 łyżki), sok z cytryny (5 g – łyżeczka), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), zioła prowansalskie, pieprz, ziemniaki (300 g – 4 średnie szt.), koperek (10 g – łyżka), dowolne kiełki (50 g – garść), marchewka (100 g – 2 średnie szt.), rzodkiewki (50 g – 5 szt.), czerwona kapusta (100 g – szklanka), oliwa z oliwek (20 g – 2 łyżki), sok z cytryny (10 g – łyżka), musztarda (10 g – łyżeczka).*

Kotlet schabowy podać z ugotowanymi ziemniakami z posiekanym koperkiem i sałatką z kapusty.

- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Pomidorowa z cukinią:

Pomidor sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę. Cebulę i czosnek obrać, pokroić w drobną kostkę, zrumienić na rozgrzanym oleju. Dodać wywar oraz pokrojony pomidor i gotować na małym ogniu przez 5 minut. Cukinię przekroić wzdłuż na ćwiartki i pokroić w plasterki – dodać do zupy. Gotować przez kolejne 5 minut aż cukinia zmięknie. Serek wymieszać z niewielką ilością zupy i dodać do garnka. Zupę doprawić sokiem z cytryny i pieprzem.

→ Pieczony kotlet schabowy:

Schab lekko rozbić. Uformowany kotlet włożyć do 200 ml wrzątku z sokiem z cytryny, paskiem skórki cytrynowej, czosnkiem i szczyptą ziół. Gotować ok. 5 minut, a potem wyjąć. Wymieszać kaszę kukurydzianą z otrębami, jogurtem, musztardą. Białko roztrzepać z pieprzem. Kotlety zanurzyć w białku i panierce. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 15 minut.

→ Sałatka z czerwonej kapusty z kiełkami:

Czerwoną kapustę, marchew i rzodkiewkę umyć, osuszyć. Marchew obrać. Kapustę pokroić w cienkie paski, marchew i rzodkiewkę w cienkie słupki. Wymieszać z kiełkami. Z oliwy, soku z cytryny i musztardy przygotować sos. Polać nim sałatkę i dokładnie wymieszać.

PODWIECZOREK

- **Sałatka owocowa:** *kiwi (100 g – średnia szt.), borówki (75 g – 1/2 szklanki), morele (60 g – 2 szt.), pestki słonecznika (10 g – łyżka), jogurt naturalny (200 g – szklanka).*

→ Sałatka owocowa:

Owoce umyć i osuszyć. Kiwi obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Z moreli usunąć pestkę, miąższ pokroić w kostkę. Dodać borówki, całość wymieszać z jogurtem i posypać pestkami słonecznika.

- **Napój:** *woda mineralna.*



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 4

KOLACJA

- **Ratatouille z makaronem:** *makaron pełnoziarnisty (90 g – szklanka, suchego), pomidor (130 g – 1 średnia szt.), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), papryka czerwona (70 g – 1/2 średniej szt.), bakłażan (100 g – 1/2 szt.), cukinia (100 g – 1/2 niedużej szt.), czosnek (5 g – ząbek), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), liść laurowy, tymianek, pieprz.*
- **Napój:** *kakao (10 g – 2 łyżeczki), mleko 2% tłuszczu (250 ml – pełna szklanka).*

→ Ratatouille z makaronem:

Warzywa umyć i osuszyć. Pomidor sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć cebulę pokrojoną w piórka. Dodać pokrojoną w cienkie paski paprykę. Dusić przez 5 minut. Dodać bakłażan pokrojony w grubą kostkę oraz pomidory. Po ok. 2-3 minutach dodać cukinię pokrojoną w plasterki, przeciśnięty przez praskę czosnek, liść laurowy, tymianek. Doprawić szczyptą soli i pieprzem. Dusić do miękkości. Makaron ugotować al dente i wymieszać z warzywami.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2720
Białko (g)	127
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	95
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	10
Węglowodany (g)	400
Węglowodany (% energii)	51
Błonnik (g)	59
Cukier (g)	50
Wapń (mg)	1780
Żelazo (mg)	22
Witamina C (mg)	550
Foliany (µg)	824

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 5

I ŚNIADANIE

- **Domowa granola z jogurtem naturalnym i malinami:** *płatki owsiane (60 g – 6 łyżek, suchych), posiekane orzechy włoskie (20 g – 2 łyżki), miód (10 g – łyżeczka), siemię lniane (10 g – łyżeczka), pestki słonecznika (5 g – łyżeczka), sezam (5 g – łyżeczka), jogurt naturalny (250 g – pełna szklanka), maliny (120 g – szklanka).*
- **Napój:** *herbata czarna bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Kanapka z szynką drobiową:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), masło (5 g – płaska łyżeczka), szynka drobiowa (20 g – 2 plasterki), sałata (10 g – duży liść), pomidorki koktajlowe (100 g – 5-6 szt.).*
- **Owoce:** *jabłko (150 g – 1 średnia szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

OBIAD

- **Zupa**

Krem z bobu: *wywar warzywny (250 ml – pełna szklanka), bób (160 g – 2 garści), ziemniaki (60 g – 1 średnia szt.), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), jogurt naturalny (10 g – łyżeczka), posiekana natka pietruszki (10 g – łyżka), czosnek (5 g – ząbek), olej (2,5 g – 1/2 łyżeczki), pieprz.*

- **II danie**

Gulasz z fasolki szparagowej i papryki z kaszą gryczaną: *fasolka szparagowa (250 g – 2 szklanki), papryka czerwona (50 g – 1/4 średniej szt.), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), pomidor (130 g – 1 średnia szt.), olej rzepakowy (10 g – łyżka), pieprz, bazylia, jogurt (30 g – 3 łyżeczki), kasza gryczana (80g – 5-6 łyżek, suchej).*

Podawać z kaszą gryczaną ugotowaną na sypko.

- **Napój:** *kompot z agrestu (250 ml – pełna szklanka).*

PODWIECZOREK

- **Koktajl mleczno-owocowy:** *truskawki (150 g – szklanka), banan (170 g – średnia szt.), maślanka naturalna (300 g – 1,5 szklanki).*

KOLACJA

- **Naleśniki z grillowanymi warzywami, pieczarkami i łososiem:** *mleko 2% tłuszczu (250 g – pełna szklanka), mąka (75 g – 1/2 szklanki), czerwona papryka (200 g – średnia szt.), cukinia (200 g – mała szt.), bakłażan (200 g – 1 szt.), pieczarki (80 g – 4 szt.), czosnek (5 g – ząbek), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), roszponka (30 g – garść),* **wędzony łosoś** *(100 g – opakowanie), tymianek, pieprz.*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Domowa granola z jogurtem naturalnym i malinami:

Połączyć miód z płatkami, nasionami, pestkami. Powstałą masę przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 130-140°C ok. 1 godziny. Gotową granolę dodać do jogurtu naturalnego i malin.



→ Krem z bobu:

Do dużego rozgrzanego garnka dodać olej rzepakowy oraz pokrojoną w drobną kostkę cebulę i posiekany czosnek. Wszystko podsmażyć przez około 3 minuty. Następnie dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, wszystko dusić przez 5 minut mieszając. Dodać wywar warzywny i bób, gotować na małym ogniu pod przykryciem do miękkości. Po ugotowaniu zupę ostudzić i zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Zupę podgrzać, doprawić szczyptą soli i pieprzem. Na talerzu dodać jogurt naturalny i posypać natką pietruszki.

→ Gulasz z fasolki szparagowej i papryki z kaszą gryczaną:

Warzywa umyć, osuszyć. Cebulę obrać, pokroić i podsmażyć na oleju. Dodać paprykę pokrojoną w paseczki, fasolkę pokrojoną na kawałki i dusić ok. 10 min. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Dodać do pozostałych składników, dusić kilka minut. Przyprawić pieprzem, szczyptą soli i bazylią. Zabielić jogurtem.

→ Koktajl mleczno-owocowy:

Owoce umyć, osuszyć. Banan obrać, z truskawek usunąć szypułki. Owoce pokroić w mniejsze cząstki i zblendować z maślanką.

→ Ciasto naleśnikowe:

Z mąki, otrębów i mleka przygotować gładkie ciasto. Na patelni posmarowanej oliwą usmażyć naleśniki.

→ Farsz warzywny:

Warzywa i pieczarki umyć, osuszyć. Cukinię i bakłażan pokroić w półplasterki, paprykę w kostkę, pieczarki w cienkie plasterki. Warzywa i pieczarki wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę i oliwą, odstawić na min. 0,5 godziny. Warzywa z pieczarkami grillować na patelni grillowej. Warzywa, pieczarki i łososia zawinąć w naleśniki.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 5

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2710
Białko (g)	145
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	78
Tłuszcz (% energii)	27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	5
Węglowodany (g)	430
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	80
Cukier (g)	60
Wapń (mg)	1680
Żelazo (mg)	35
Witamina C (mg)	530
Foliany (µg)	1193

Dekada 10

Dzień 6

I ŚNIADANIE

- **Kasza jaglana z owocami:** *kasza jaglana (75g – 5–6 łyżek, suchej), jagody (150 g – szklanka), jogurt naturalny (250 g – pełna szklanka), miód (10 g – łyżeczka), rodzynki (10 g – łyżka), banan (170 g – średnia szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Kasza jaglana z owocami:

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Owoce umyć i osuszyć. Banan obrać i pokroić w plasterki. Jogurt wymieszać z miodem, a następnie ze świeżymi owocami i rodzynkami. Dodać do ugotowanej kaszy.

II ŚNIADANIE

- **Truskawkowe chmurki:** *truskawki (150 g – szklanka), agar-agar lub żelatyna (2,5 g – 1/2 łyżeczki), jogurt naturalny (250 g – pełna szklanka), miód (10 g – łyżeczka), woda (30 g – 3 łyżki).*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ Truskawkowe chmurki:

Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki. Agar lub żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie. Dodać miód. Połączyć z jogurtem. Dodać zmiksowane truskawki. Przelać do formy i poczekać aż całość zastygnie.

OBIAD

- **Zupa**

Śródziemnomorska: *zielony groszek (50 g – 1/3 szklanki), włoszczyzna pokrojona w drobną kostkę (100 g – szklanka), cebula (30 g – 1/2 niewielkiej szt.), czosnek (2,5 g – 1/2 ząbka), wywar warzywny (250 ml – – pełna szklanka), drobny makaron pełnoziarnisty (30 g – 3-4 łyżki, suchego), fasolka szparagowa (50 g – 1/3 szklanki), pomidor (130 g – średnia szt.), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), pieprz, bazylia.*

- **II danie**

Naleśniki ze szpinakiem: *mleko 2% tłuszczu (250 g – pełna szklanka), mąka pszenna (75 g – 1/2 szklanki), otręby (24 g – 3 łyżki), jajko (50 – 1 szt.), olej rzepakowy (3 g – 1/2 łyżeczki), szpinak (200 g – –1/2 opakowania), serek kanapkowy naturalny (40 g – 4 łyżki), suszone pomidory (30 g – 5 szt.), czosnek, pieprz.*

- **Napój:** *woda mineralna z plasterkami cytryny.*

→ Śródziemnomorska:

Warzywa umyć, osuszyć. Cebulę i czosnek obrać, posiekać, podsmażyć. Dodać pokrojoną włoszczyznę oraz groszek, zalać warzywa wywarem warzywnym i gotować ok. 20 minut. Pod koniec gotowania dodać makaron, fasolkę i drobno pokrojony pomidor obrany ze skórki. Gotować aż fasolka i makaron będą miękkie. Doprawić pieprzem i bazylią.

→ Ciasto naleśnikowe:

Otręby, mąkę, mleko i jajko dokładnie wymieszać. Z ciasta, na patelni z niewielką ilością oleju, usmażyć naleśniki.

→ Farsz szpinakowy:

Szpinak opłukać i osuszyć. Na patelni pod przykryciem poddusić szpinak, dodać serek, przyprawy, pokrojone pomidory. Farsz rozprowadzić na naleśnikach i uformować je w dowolny kształt.

PODWIECZOREK

- **Kanapka z mozzarellą i pomidorem:** *bułka grahamka (50 g – 1 szt.), masło (5 g – płaska łyżeczka), ser mozzarella (30 g – plaster), świeże listki bazylii, pomidor (130 g – średnia szt.), pieprz kolorowy.*
- **Warzywa:** *marchewka pokrojona w słupki (90 g – 2 średnie szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Kanapka z mozzarella i pomidorem:

Pomidor umyć, osuszyć. Pomidor i mozzarellę pokroić w drobną kostkę. Listki bazylii posiekać i wymieszać z pomidorem i mozzarellą. Pomidor z mozzarellą wyłożyć na połówki bułki posmarowane masłem. Oprószyć świeżo zmielonym pieprzem.



Dekada 10

Dzień 6

KOLACJA

- **Omlet z tuńczykiem:** *żółtko (20 g – 1 szt.), białka jaj (70 g – z 2 jaj), otręby owsiane (15 g – 3 łyżki), ser twarogowy półtłusty (20 g – 2 łyżki), tuńczyk w sosie własnym (170 g – puszka), posiekana natka pietruszki (10 g – łyżka).*
- **Chleb graham** *(105 g – 3 kromki).*
- **Sałatka szpinakowo-pomidorowa:** *świeży szpinak (200 g – 1/2 opakowania), pomidorki koktajlowe (100 g – 5-6 szt.), oliwa z oliwek (10 g – łyżka).*

→ Sałatka szpinakowo-pomidorowa:

Pomidorki umyć, przekroić na pół i wymieszać ze szpinakiem. Polać oliwą z oliwek i wymieszać.

- **Napój:** *herbata bez cukru.*

→ Omlet z tuńczykiem:

Białko jaj ubić na sztywno, delikatnie wymieszać z żółtkiem, otrębami i dokładnie rozdrobnionym twarogiem. Smażyć na patelni beztłuszczowej z obu stron. Tuńczyk odsączyć z sosu, dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Rozłożyć na omlecie.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2700
Białko (g)	132
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	79
Tłuszcz (% energii)	26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	400
Węglowodany (% energii)	54
Błonnik (g)	42
Cukier (g)	30
Wapń (mg)	2100
Żelazo (mg)	20
Witamina C (mg)	510
Foliany (µg)	800

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 7

I ŚNIADANIE

- **Domowe musli:** *płatki owsiane (40 g – 4 łyżki, suchych), płatki jęczmienne (20 g – 2 łyżki, suchych), mleko 2% tłuszczu (300 g – 1,5 szklanki), brzoskwinia (150 g – średnia szt.), rodzynki (20 g – 2 łyżki), pestki słonecznika (10 g – łyżka), pestki dyni (8 g – łyżka), migdały (10 g – 6 szt.).*

II ŚNIADANIE

- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*
- **Koktajl mleczno-owocowy:** *jogurt naturalny (400 g – 2 szklanki), maliny (120 g – szklanka), jagody (75 g – 1/2 szklanki).*

→ Koktail mleczno-owocowy:

Owoce delikatnie przepłukać, osuszyć i zblendować z jogurtem.

OBIAD

- **Zupa**

Botwinka z ryżem: *botwinka (200 g – 1/2 pęczka), seler korzeniowy (100 g – 1/2 małej szt.), pietruszka korzeń (80 g – średnia szt.), cebula (60 g – nieduża szt.), marchew (80 g – większa szt.), ryż brązowy (30 g – 3 łyżki, suchego), posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), pieprz.*

- **II danie**

Zielone pierogi z serem: *mąka pszenna (80 g – 8 łyżek), jajko (50 g – 1 szt.), olej (3 g – 1/2 łyżeczki), szpinak (50 g – 2 garści), ser twarogowy półtłusty (100 g – 1/2 kostki), żółtko (20 g – 1 szt.), pieprz.*

- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

PODWIECZOREK

- **Sałatka z pęczakiem:** *kasza jęczmienna pęczak (60 g – 4 łyżki, suchej), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), papryka żółta (100 g – 1/2 średniej szt.), ogórek (100 g – średnia szt.), szczypiorek (5 g – łyżka), posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), pieprz.*
- **Napój:** *woda mineralna.*

KOLACJA

- **Placki drożdżowe z oliwkami:** *drożdże (15 g – 1/6 kostki), mąka pszenna (150 g – 1 szklanka), mleko 2% tłuszczu (180 g – ok. 1 szklanki), cukier (2,5 g – 1/2 płaskiej łyżeczki), jajko (50 g – 1 szt.), oliwki z zalewy (50 g – 15 szt.), posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), tymianek, oregano, pieprz.*
- **Napój:** *herbata czarna bez cukru.*

→ Domowe musli:

Brzoskwinię umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Mleko zagotować, dodać do niego płatki i gotować kilka minut. Do ugotowanych płatków dodać pokrojoną brzoskwinię oraz rodzynki, pestki słonecznika, dyni i posiekane migdały.



→ Botwinka z ryżem:

Warzywa umyć, obrać i drobno pokroić. Dodać wodę i gotować do miękkości. Doprawić szczyptą soli i pieprzem. Ugotowaną zupę przełożyć do talerza i posypać natką pietruszki. Podawać z ugotowanym ryżem.

→ Zielone pierogi z serem:

Mąkę, jajko, posiekany drobno szpinak i olej połączyć, dodając tyle wody, aby uzyskać gęste, gładkie ciasto pierogowe. Ciasto owinąć w folię i odstawić na godzinę do lodówki. W tym czasie przygotować farsz. Biały ser połączyć z żółtkiem, doprawić pieprzem i wyrobić na gładką masę. Ciasto pierogowe rozwałkować, wyciąć z niego kółka, nakładać farsz i dokładnie sklejać formując pierogi. Pierogi ugotować we wrzątku.

→ Sałatka z pęczakiem:

Pęczak ugotować na sypko we wrzątku. Warzywa umyć, osuszyć, cebulę i ogórek – obrać. Cebulę, paprykę, ogórek pokroić w kostkę. Ostudzony pęczak polać oliwą, wymieszać z warzywami, natką pietruszki i szczypiorkiem. Doprawić pieprzem.

→ Placki drożdżowe z oliwkami:

Drożdże pokruszyć w miseczce, dodać 1 łyżkę mąki, pół szklanki ciepłego mleka i pół łyżeczki cukru. Dokładnie wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy zaczyn podrośnie, dodać resztę mąki, mleka i jajko. Dokładnie wymieszać i znów pozostawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto podrośnie, dodać posiekane oliwki, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Z powstałego ciasta łyżką formować placuszki, ułożyć na blaszce i zapiekać ok. 20-25 min w temperaturze 180°C.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 7

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2718
Białko (g)	126
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	72
Tłuszcz (% energii)	23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	7
Węglowodany (g)	440
Węglowodany (% energii)	58
Błonnik (g)	52
Cukier (g)	35
Wapń (mg)	1932
Żelazo (mg)	23
Witamina C (mg)	300
Foliany (µg)	1290

Dekada 10

Dzień 8

I ŚNIADANIE

- **Owsianka z owocami i pestkami dyni:** *mleko 2% tłuszczu (300 ml – 1,5 szklanki), płatki owsiane (60 g – 6 łyżek), maliny (120 g – szklanka), rodzynki (30 – 3 łyżki), pestki dyni (35 g – 3 łyżki), banan (250 g – duża szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna*.

→ **Owsianka z owocami i pestkami dyni:**

Mleko zagotować, dodać do niego płatki i gotować kilka minut. Maliny delikatnie opłukać i osuszyć. Banan obrać i pokroić w plasterki. Do gotowej owsianki dodać maliny, banan, rodzynki oraz pestki dyni.

II ŚNIADANIE

- **Pomidorowy makaron z brokułami:** *makaron pełnoziarnisty świderki (45 g – 1/2 szklanki, suchego), brokuł (200 g – 1/2 główki), pomidory (300 g – 2 średnie szt.), pestki słonecznika (10 g – łyżka), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), listki bazylii, pieprz.*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ **Pomidorowy makaron z brokułami:**

Makaron ugotować al dente. Warzywa umyć, brokuł podzielić na kawałki, pomidory sparzyć wrzącą wodą i obrać ze skórki, następnie pokroić w większą kostkę. Bazylię umyć i posiekać. W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać brokuły, dusić kilka minut pod przykryciem, jeżeli to konieczne dodać odrobinę wody. Następnie dodać pomidory oraz bazylię. Na końcu dodać ugotowany makaron. Całość doprawić i podgrzewać jeszcze przez chwilę. Gotowe danie posypać ziarnami słonecznika.

OBIAD

- **Zupa**

Kapuśniak z pomidorami i ryżem: *wywar warzywny (300 ml – 1,5 szklanki), kapusta biała (200 g – szklanka), pomidor (130 g – średnia szt.), ziemniaki (150 g – 2 większe szt.), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), posiekany koperek (4 g – łyżeczka), posiekana natka pietruszki (6 g – łyżeczka), czosnek (5 g – ząbek), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), pieprz.*

- **II danie**

Kaszotto z kaszy gryczanej z warzywami i mięsem z indyka: *kasza gryczana (85 g – 5-6 łyżek, suchej), pierś z indyka (100 g – porcja wielkości ok. 1/2 dłoni), papryka czerwona (100 – 1/2 średniej szt.), papryka żółta (100 g – 1/2 średniej szt.), kalafior (100 g – 1/4 główki), cukinia (200 g– – 1/2 średniej szt.), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), czosnek (5 g – ząbek), olej rzepakowy (10 g – łyżka), rzodkiewki (50 g – 5 szt.).*

- **Napój:** *woda mineralna z plasterkami cytryny.*

→ **Kaszotto z kaszy gryczanej z warzywami i mięsem z indyka:**

Warzywa umyć, osuszyć, pozbawić niejadalnych części, pokroić w kostkę i dusić na oleju rzepakowym do miękkości. Kaszę ugotować na sypko i wymieszać z warzywami. Doprawić ulubionymi przyprawami ziołowymi. Podawać ze świeżą rzodkiewką.

PODWIECZOREK

- **Jogurtowo-owocowy przekładaniec:** *jogurt naturalny (300 g – 1,5 szklanki), jagody (50 g – garść), porzeczki (40 g – garść), posiekana mięta.*
- **Napój:** *woda mineralna.*

→ **Jogurtowo owocowy przekładaniec:**

Owoce opłukać i osuszyć, z porzeczek usunąć niejadalne części. Jagody i porzeczki zmiksować. Do przezroczystej miseczki lub wysokiej szklanki naprzemiennie nakładać warstwę jogurtu i warstwę musu owocowego. Wierzch udekorować posiekaną miętą.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 8

KOLACJA

- **Tortilla pełnoziarnista z warzywami i łososiem:** *tortilla pełnoziarnista (124 g – 2 szt.), jogurt naturalny (120 g – 5-6 łyżek), majonez (10 g – łyżka), czosnek (5 g – ząbek), koperek (4 g – łyżeczka), łosoś wędzony (100 g – opakowanie), pomidor (130 g – średnia szt.), sałata (20 g – 2 duże liście), ogórek (100 g – średnia szt.), kukurydza (30 g – 3 łyżki), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.).*
- **Napój:** *sok wieloowocowy (250 g – pełna szklanka).*

→ Tortilla pełnoziarnista z warzywami i łososiem:

Pomidor, ogórek, sałatę umyć i osuszyć. Pomidor i obrany ogórek pokroić w kostkę, sałatę w paski. Placki tortilli posmarować sosem przygotowanym z jogurtu, majonezu, przeciśniętego przez praskę czosnku i posiekanego koperku. Na sosie rozłożyć pokrojone warzywa oraz pokrojonego łososia. Placki z nadzieniem zawinąć w rulon i zapiec 5 minut w rozgrzanym piekarniku.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2723
Białko (g)	130
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	80
Tłuszcz (% energii)	26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	6
Węglowodany (g)	430
Węglowodany (% energii)	55
Błonnik (g)	67
Cukier (g)	55
Wapń (mg)	1481
Żelazo (mg)	26
Witamina C (mg)	900
Foliany (µg)	1120

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 9

I ŚNIADANIE

- **Jajecznica:** *jaja (100 g – 2 szt.), olej (5 g – łyżeczka), pomidor (130 g – średnia szt.), pieprz.*
- **Kanapka z żółtym serem i warzywami:** *chleb żytni razowy (70 g – 2 kromki), masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki), ser żółty (30 g – 2 plasterki), rzodkiewka (50 g – 5 szt.), sałata (20 g – 2 duże liście).*
- **Napój:** *sok pomarańczowy (250 ml – pełna szklanka).*

II ŚNIADANIE

- **Koktajl z arbuza i malin:** *arbuz (300 g – plaster), maliny (120 g – szklanka), jogurt naturalny (300 g – 1,5 szklanki).*

OBIAD

- **Zupa**

Ogórkowa: *ogórki kiszone (240 g – 4 szt.), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), ziemniaki (75 g – większa szt.), olej rzepakowy (10 g – łyżka), wywar warzywny (250 ml – pełna szklanka), jogurt naturalny (20 g – łyżka), pieprz.*

- **II danie**

Filet z kurczaka z warzywami: *pierś z kurczaka (100 g – mały filet), oliwa z oliwek (10 g – łyżka), szałwia, szparagi (120 g – 4 szt.), marchew (90 g – 2 średnie szt.), cebula (30 g – 1/2 niedużej szt.), groszek zielony (60 g – 4 łyżki), chuda szynka (40 g – 4 plasterki), ryż brązowy (80 g – 6–7 łyżek, suchego).*

Podawać z warzywami i ugotowanym ryżem.

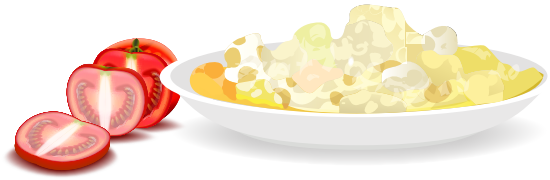
- **Napój:** *kompot z wiśni (250 ml – szklanka).*

PODWIECZOREK

- **Chleb żytni razowy** *(35 g – 1 kromka).*
- **Sałatka z owocami i awokado:** *gruszka (150 g – średnia szt.), kiwi (140 g – 2 małe szt.), awokado (140 g – 1 szt.), sok z cytryny (5 g – łyżka), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), rukola (40 g – 2 garści), pieprz.*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

→ Jajecznica:

Na patelni rozgrzać olej, wbić jajka i usmażyć jajecznicę, doprawić szczyptą soli i pieprzem. Pomidor umyć, osuszyć i pokroić w ćwiartki. Ułożyć obok jajecznicy.



→ Koktajl z arbuza i malin:

Maliny delikatnie umyć. Wyciąć miąższ z arbuza, oczyścić go z pestek i pokroić na kawałki. Arbuz i maliny dodać do jogurtu i zmiksować.

→ Zupa ogórkowa:

Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę i ziemniaki obrać i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę. Wlać bulion i dodać ziemniaki, gotować 5 minut pod przykryciem. Następnie dodać ogórki i gotować 5 minut. Doprawić pieprzem i zabielić jogurtem naturalnym.

→ Filet z kurczaka z warzywami:

Warzywa umyć, osuszyć. Filet zamarynować z połową oliwy i szałwią. Szparagi ugotować. Obrane marchew i cebulę pokroić w kostkę, dusić z resztą oliwy 10 minut pod przykryciem, dodać groszek i szparagi, doprawić i dusić jeszcze 10 minut. Filet z kurczaka owinąć szynką i obsmażyć na nieprzywierającej patelni z każdej strony.

→ Sałatka z owocami i awokado:

Owoce i rukolę umyć, osuszyć, owoce – obrać. Kiwi i gruszkę pokroić w plasterki, awokado w paseczki. Na rukoli rozłożyć pokrojone kiwi, awokado i gruszkę, polać sokiem z cytryny i doprawić pieprzem.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Dekada 10

Dzień 9

KOLACJA

- **Kluski leniwe z otrębami i musem truskawkowym:** *jajko (50 g – 1 szt.), ser twarogowy półtłusty (250 g – kostka), mąka pszenna (30 g – 2 łyżki), otręby (12 g – 2 łyżki), siemię lniane (10 g – łyżka), cukier waniliowy (20 g – 2 łyżki), cynamon, truskawki (225 g – 1,5 szklanki) .*

Odcedzone kluski podawać polane musem truskawkowym.

- **Napój:** *woda mineralna z plasterkiem cytryny.*

Kluski leniwe:

Zmielić ser. Do sera dodać mąkę, jajko, otręby, cukier waniliowy i cynamon. Zagnieść ciasto. Ciasto uformować w wałeczek i lekko spłaszczyć z góry. Pokroić na niewielkie kawałki. Ugotować.

→ Mus truskawkowy:

Siemię lniane zmielić na proszek. Truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki. Owoce zmiksować na gładki mus z siemieniem i cynamonem.



Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2736
Białko (g)	140
Białko (% energii)	20
Tłuszcz (g)	88
Tłuszcz (% energii)	30
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	395
Węglowodany (% energii)	50
Błonnik (g)	55
Cukier (g)	78
Wapń (mg)	1522
Żelazo (mg)	22
Witamina C (mg)	500
Foliany (µg)	860

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat
Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 10

I ŚNIADANIE

- **Kasza jaglana z malinami:** *kasza jaglana (75 g – 6 łyżek, suchej), maliny (240 g – 2 szklanki), jogurt naturalny (250 g – szklanka), miód (5 g – łyżeczka), migdały (20 g – 12 szt.).*
- **Napój:** *herbata bez cukru.*

II ŚNIADANIE

- **Koktajl mleczno-owocowy:** *maślanka (400 g – 2 szklanki), jagody (75 g – 1/2 szklanki), brzoskwinia (150 g – średnia szt.), melon (170 g – cienki plaster).*

→ Koktajl mleczno-owocowy:

Owoce umyć, osuszyć, z melona usunąć skórkę. Owoce pokroić na mniejsze cząstki i zblendować z maślanką.

OBIAD

- **Zupa**

Francuska z porów: *por, biała część (200 g – 1-2 grubsze szt.), ziemniaki (150 g – 2 większe szt.), bulion warzywny (250 ml – pełna szklanka), mleko 2% tłuszczu (50 ml – 5 łyżek), pieprz, posiekany szczypiorek (10 g – łyżka), grzanki (20 g – 2 łyżki), olej rzepakowy (5 g – łyżeczka).*

- **II danie**

Papryka curry nadziewana mięsem z kurczaka i ryżem: *papryka (400 g – 2 średnie szt.), zmielone mięso z udek kurczaka (100 g – 3/4 szklanki), ugotowany ryż parboiled (75 g – 1/2 szklanki), białko jaja (30 g – z jednego jaja), curry, pieprz, olej rzepakowy (10 g – łyżka).*

- **Napój:** *woda mineralna.*

PODWIECZOREK

- **Super grzanka:** *chleb żytni razowy (35 g – kromka), jajko (50 g – 1 szt.), pomidor (14 g – 2 średnie plasterki), cebula (10 g – 2 średnie krążki), oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), czosnek (5 g – ząbek), ser żółty (20 g – plaster), oregano, pieprz.*
- **Warzywa:** *papryka czerwona pokrojona w paski (130 g – 1 mała szt.).*
- **Napój:** *herbatka owocowa bez cukru.*

KOLACJA

- **Sałatka z serem kozim:** *sałata masłowa (100 g – 1/2 główki), ser kozi (50 g – gruby plaster), jabłko (150 g – 1 średnia szt.), pomidor (130 g – 1 średnia szt.), kiełki z soi (10 g – łyżka), sok z cytryny (10 g – 2 łyżki), bazylia, pieprz, oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka), pestki słonecznika (30 g – 3 łyżki), kukurydza (30 g – 3 łyżki).*
- **Bułka ciabatta** *(60 g – 1 szt.).*
- **Napój:** *woda mineralna z plasterkami cytryny.*

→ Kasza jaglana z malinami:

Ugotować kaszę jaglaną w wodzie na pół gęsto. Połowę malin zmiksować z jogurtem i miodem. Polać kaszę. Na wierz położyć pozostałe maliny.



→ Zupa francuska z porów:

Por oczyścić, ziemniaki obrać. W garnku rozgrzać olej i smażyć posiekany por, aż zmięknie. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i bulion. Gotować na małym ogniu 15 minut. Dodać mleko i doprawić pieprzem. Zupę schłodzić i zmiksować na gładki krem, posypać szczypiorkiem. Podawać na ciepło lub zimno z grzankami.

→ Papryka curry nadziewana mięsem z kurczaka i ryżem:

Mięso doprawić curry i szczyptą soli. Ryż ugotować. Ryż dobrze wymieszać z białkiem jaja i mięsem. Z umytych papryk odciąć wierzchy, oczyścić środki, oprószyć solą i nadziać farszem z mięsa. Do szerokiego garnka z grubym dnem wlać olej i delikatnie go rozgrzać, ułożyć papryki, po chwili zmniejszyć ogień, podlać wodą i dusić pod przykryciem aż mięso w farszu nie będzie surowe. W trakcie duszenia przewracać papryki co jakiś czas by się nie przypaliły. W razie potrzeby można dolać trochę gorącej wody.

→ Super grzanka:

W kromce chleba wykroić otwór (np. nożem wzdłuż skórki lub szklanką). Na patelni o większej średnicy, skropionej oliwą podsmażyć przekrojony na pół czosnek oraz chleb razowy (wycięty kawałek pieczywa oraz jego skórkę) z obu stron. Czosnek zdjąć z patelni, a obok pieczywa ułożyć plasterki cebuli i pomidora. Do skórki po chlebie wbić jajko, przyprawić szczyptą soli, pieprzem i oregano, podgrzewać aż się zetnie. Na wyciętym środku pieczywa położyć ser i podgrzewać aż ser zacznie się rozpuszczać. Jajko w ramce z chlebowej skórki podawać z grzanką z serem i warzywami z patelni.

→ Sałatka z serem kozim:

Jabłko, pomidor i sałatę umyć, osuszyć. Sałatę porwać na drobne kawałki. Z jabłka usunąć gniazdo nasienne. Ser kozi, jabłko oraz pomidor pokroić w kostkę. Składniki wymieszać, doprawić do smaku sokiem z cytryny, oliwą, bazylią, posypać kiełkami i kukurydzą.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Minister Edukacji Narodowej
Honorowy patronat Ministra Edukacji Narodowej

Dekada 10

Dzień 10

Wartość odżywcza całodziennego jadłospisu

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2729
Białko (g)	130
Białko (% energii)	19
Tłuszcz (g)	102
Tłuszcz (% energii)	32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	9
Węglowodany (g)	380
Węglowodany (% energii)	49
Błonnik (g)	59
Cukier (g)	27
Wapń (mg)	2040
Żelazo (mg)	23
Witamina C (mg)	858
Foliany (µg)	812

Średnia wartość odżywcza 10 całodziennych jadłospisów

Składniki pokarmowe	Zawartość składnika
Energia (kcal)	2720
Białko (g)	125
Białko (% energii)	18
Tłuszcz (g)	86
Tłuszcz (% energii)	28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25
Kwasy tłuszczowe nasycone (% energii)	8
Węglowodany (g)	410
Węglowodany (% energii)	53
Błonnik (g)	56
Cukier (g)	46
Wapń (mg)	1712
Żelazo (mg)	24
Witamina C (mg)	577
Foliany (µg)	934
Sól (g)	5



Ilustracje wykorzystane w projekcie pochodzą z serwisu: freepik.com