







Poniedziałek 2024-02-05

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 795.2kcal •Energia 3328.8KJ •Białko 26g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 87.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.6g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
 Obiad •Energia 671.9kcal •Energia 2794.9KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 104.2g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem (C) (1,7,9)	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 525.9kcal •Energia 2213.9KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 70.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-05):





•Energia 2092kcal •Energia 8751.5KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.1g •Węglowodany 269.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 24.2g



Wtorek 2024-02-06 Dieta
podstawowa 10-18l Dieta
podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 668.4kcal •Energia 2783.2KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 83.4g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
 Obiad •Energia 895kcal •Energia 3709.5KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 135.5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 13.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7,9)	180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Surówka z marchwi (C)	100
 Kolacja •Energia 594kcal •Energia 2482.9KJ •Białko 19.2g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 77.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50

Wtorek

• Ser topiony (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-06):

•Energia 2398.9kcal •Energia 9986.6KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 91.9g •Tłuszcze nasycone 35g •Sól 5.7g •Węglowodany 300.5g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 26.3g







Środa 2024-02-07

Dieta podstawowa 10-18l
Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 590.7kcal •Energia 2483.5KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 78.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 Drugie śniadanie •Energia 406.8kcal •Energia 1719.6KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 841.1kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 6.1g •Węglowodany 104g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) (1,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pieczeniowy (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 606.9kcal •Energia 2554.5KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 78.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml

Środa

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-07):





•Energia 2445.5kcal •Energia 10239.7KJ •Białko 115.1g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 10.1g •Węglowodany 335.4g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 24.7g



Czwartek 2024-02-08
Dieta podstawowa 10-18l
Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 681.1kcal •Energia 2833.7KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 87.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 332kcal •Energia 1396KJ •Białko 6.1g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 49.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Pączek z dodatkiem (1)	80
 Obiad •Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 622kcal •Energia 2623.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50

Czwartek

• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-08):

•Energia 2284.4kcal •Energia 9566.4KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 63.9g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 6.6g •Węglowodany 350.6g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 23.6g






Piątek 2024-02-09

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 798.6kcal •Energia 3350.9KJ •Białko 42.5g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 2.6g •Węglowodany 80.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 795kcal •Energia 3257.8KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 108.7g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 599kcal •Energia 2517.1KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 77.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50

Piątek

• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-09):

•Energia 2238.6kcal •Energia 9318.9KJ •Białko 102.8g •Tłuszcz 80.2g •Tłuszcze nasycone 33.5g •Sól 6.9g •Węglowodany 276.6g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 23g



Sobota 2024-02-10

Dieta podstawowa 10-18l
Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 642kcal •Energia 2695.4KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2g •Węglowodany 75.8g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 5.9g		
• Chleb pszenny (1)		50
• Chleb graham (1)		50
• Ser mozzarella (7)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Paszтет drobiowy (1,6,9)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 115kcal •Energia 480.4KJ •Białko 4.7g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 819.8kcal •Energia 3369.2KJ •Białko 29g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 116.7g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g		
• Zupa grysikowa b/s (1,7,9)		400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)		300
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 622.2kcal •Energia 2595.2KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 80.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.7g		
• Chleb pszenny (1)		50

Sobota

• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-10):





•Energia 2199kcal •Energia 9140.3KJ •Białko 78.2g •Tuszc 83.1g •Tuszcze nasycone 27.3g •Sól 4.8g •Węglowodany 295.4g •Cukry 20.2g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Niedziela 2024-02-11
Dieta podstawowa 10-18l
Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 787.6kcal •Energia 3306.4KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 90g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 791.6kcal •Energia 3234.7KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 91.3g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3,9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 607.3kcal •Energia 2844.6KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.9g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-11):

•Energia 2240.4kcal •Energia 9613.7KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 7.7g •Węglowodany 287.7g •Cukry 35.9g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2271.3kcal •Energia 9516.7KJ •Białko 93.3g •Tłuszcz 79.6g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 6.8g •Węglowodany 302.2g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 23.8g