



Poniedziałek 2024-01-15

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 346.5kcal •Energia 1455.9KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 41.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	30
• Pomidor	60

Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

• Mus owocowy 100g	100
--------------------	-----

Obiad

•Energia 438.9kcal •Energia 1803.8KJ •Białko 14.5g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 59.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 5.3g

• Zupa koperkowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (C) (1,9)	150
• Mizeria z jogurtem (C) (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Kolacja

•Energia 380.8kcal •Energia 1586.1KJ •Białko 14g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 1.9g •Węglowodany 51.5g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 6.9g

• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pasta jarzynowa (C) (9)	50
• Cytryny	10

Poniedziałek

• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 1239.2kcal •Energia 5155.7KJ •Białko 45.9g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 168.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 17.2g







Wtorek 2024-01-16

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 441.5kcal •Energia 1851.4KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.9g •Węglowodany 45.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Pasta twarogowa z koperkiem (C) (7)	100
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	60
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 274.4kcal •Energia 1160KJ •Białko 5.6g •Tłuszcz 5.2g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	80
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 363.2kcal •Energia 1506.4KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 3.5g •Węglowodany 48.8g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 5.7g	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Marchew gotowana na parze	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 349.2kcal •Energia 1472.9KJ •Białko 9.9g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 52.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Twarożek z dżemem (7)	50
• Cytryny	10

Wtorek

• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 1428.3kcal •Energia 5990.7KJ •Białko 71.5g •Tłuszcz 40.9g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 6.7g •Węglowodany 199.5g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Środa 2024-01-17

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

Środa

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 419.6kcal •Energia 1757.8KJ •Białko 13.4g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 61.2g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kleik z kaszy manny na mleku (1,7)	250
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Drugie śniadanie •Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
Obiad •Energia 444.3kcal •Energia 1831.7KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 66.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym (C) (1)	150
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 449kcal •Energia 1893.4KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 70.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 1329.7kcal •Energia 5554.5KJ •Białko 47.3g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 201.9g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 12.4g



Czwartek 2024-01-18

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 431.6kcal •Energia 1808.2KJ •Białko 15.6g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 42.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Papryka czerwona (m)	50
Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
Obiad •Energia 409.6kcal •Energia 1686.6KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 3.8g •Węglowodany 46.6g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 472.8kcal •Energia 1968.1KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 1.9g •Węglowodany 56.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50

Czwartek

• Pasta jarzynowa (C) (9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: obiadek w słoiczku	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 1357.9kcal •Energia 5646KJ •Białko 60.5g •Tłuszcz 55.5g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 7.3g •Węglowodany 155.4g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 15.3g







Piątek 2024-01-19

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 375.3kcal •Energia 1576KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 42.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	50
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	
• Banany	120
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 344.5kcal •Energia 1431.7KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 10.2g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 46.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	250
• Filet rybny z mintaja pieczony (4)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Surówka z pora i jabłka (C) (1,3,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 469.3kcal •Energia 2456.1KJ •Białko 15.2g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 97.6g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Pasta z ciecierzycy	50

Piątek

• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 1262.4kcal •Energia 5775.3KJ •Białko 54.2g •Tłuszcz 40.4g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 4.7g •Węglowodany 204.7g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 16.2g







Sobota 2024-01-20

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 288kcal •Energia 1211.2KJ •Białko 12.5g •Tłuszcz 11.3g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 35g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Szynkowa Dębowa wieprzowa (6,10) mięso wieprzowe 81%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Cytryny	10
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Jogurt naturalny (7) MLEKO, MLEKO w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych.	100
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 458.4kcal •Energia 1908.8KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 66.4g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	
• Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) (1,7,9)	250
• Gulasz drobiowy (1)	60
• Kasza gryczana gotowana (C)	100
• Surówka z marchwi (C)	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 371.9kcal •Energia 1547.3KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 1g •Węglowodany 49.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10

Sobota

• Herbata b/c (C)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	100
• Posiłek nocny: deserek w słoiczku	125

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 1182.3kcal •Energia 4934.2KJ •Białko 46g •Tłuszcz 40.2g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 161.1g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Niedziela 2024-01-21

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

Niedziela

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 377.1kcal •Energia 1581KJ •Białko 12.5g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 51.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kleik ryżowy na mleku (7)	250
• Mandarynki	50
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 476.9kcal •Energia 1945.4KJ •Białko 19g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 49.1g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	120
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 471.7kcal •Energia 1973KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1g •Węglowodany 54g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (C) (9)	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Papryka czerwona świeża	50
• Cytryny	10

Niedziela

• Posiłek nocny: obiadek w słoiczku

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 1424.6kcal •Energia 5913.4KJ •Białko 58.9g •Tłuszcz 60g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 5g •Węglowodany 161.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 10.4g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3 lat

Pd<6

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 excelsa</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.	Gorzycza 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 1317.8kcal •Energia 5567.1KJ •Białko 54.9g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 178.9g •Cukry 6.8g •Błonnik pokarmowy 14.5g