



Poniedziałek 2024-04-01

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Poniedziałek

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| Śniadanie •Energia 850.7kcal •Energia 3563.7KJ •Białko 42.7g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 1.8g •Węglowodany 91.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 17g | |
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Twarożek z koperkiem (7) | 100 |
| • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| 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 857.1kcal •Energia 3500.2KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 109.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 9.2g | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9) | 180 |
| • Makaron gotowany świderki z tłuszczem (1) | 200 |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
| Kolacja •Energia 626.3kcal •Energia 2427.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 100 |

Poniedziałek

| | |
|---|-----|
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | 40 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cytryny | 10 |
| • Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7) | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 2377.9kcal •Energia 9674.6KJ •Białko 95.6g •Tłuszcz 90.7g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 291.3g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 31.4g



Wtorek 2024-04-02

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Wtorek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| Śniadanie •Energia 771.6kcal •Energia 3239.3KJ •Białko 26g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.4g •Węglowodany 110.3g •Cukry 41.9g •Błonnik pokarmowy 6.1g | |
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Serek homogenizowany naturalny (7) | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Jabłka | 120 |
| Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Jogurt owocowy (7) | 100 |
| Obiad •Energia 819.7kcal •Energia 3385.8KJ •Białko 48.3g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 78.2g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.6g | Ilość g lub ml |
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) | 300 |
| • Udo z kurczaka gotowane | 120 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty kiszonej z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
| Kolacja •Energia 561kcal •Energia 2364.2KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 100 |

Wtorek

| | |
|--|-----|
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser topiony (7) | 20 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 40 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):

•Energia 2242.3kcal •Energia 9365.3KJ •Białko 99.9g •Tłuszcz 84.6g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 3.7g •Węglowodany 276.6g •Cukry 46.4g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Środa 2024-04-03

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Środa

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| Śniadanie •Energia 795.6kcal •Energia 3326.9KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 119.9g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 6.8g | |
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 100 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem | 200 |
| Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g | Ilość g lub ml |
| • Kiwi | 100 |
| Obiad •Energia 640.8kcal •Energia 2651.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.3g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 2.9g | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7) | 220 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
| Kolacja •Energia 693.6kcal •Energia 2914.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 74.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |

Środa

| | |
|----------------------------------|-----|
| • Ser mozzarella (7) | 40 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Posiłek nocny: mandarynki 150g | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 2180.9kcal •Energia 9105.6KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 72.2g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 300.8g •Cukry 37.7g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Czwartek 2024-04-04

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Czwartek

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| <p>•Energia 830.7kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 96.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g</p> | |
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ketchup saszetki | 15 |
| • Parówka drobiowa | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Banany | 120 |
|  Drugie śniadanie | Ilość g lub ml |
| <p>•Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p> | |
| • Serek homogenizowany waniliowy (7) | 150 |
|  Obiad | Ilość g lub ml |
| <p>•Energia 812.6kcal •Energia 3365.3KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 123.7g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 10.2g</p> | |
| • Zupa zacierkowa (1,3,9) | 300 |
| • Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9) | 100 |
| • Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1) | 200 |
| • Sos jasny (1) | 100 |
| • Brokuły gotowane na parze | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |

Czwartek



Kolacja

•Energia 653.5kcal •Energia 2754KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g

Ilość g lub ml

| | |
|--|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Dżem z czarnej porzeczki 25g | 25 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):

•Energia 2515.8kcal •Energia 10517.9KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 36.9g •Sól 4.4g •Węglowodany 333.1g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Piątek 2024-04-05

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Piątek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| Śniadanie •Energia 789.7kcal •Energia 3305.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 112.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.8g | |
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 25 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta z ciecierzycy | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| Drugie śniadanie •Energia 58.2kcal •Energia 245.4KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.2g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g | Ilość g lub ml |
| • Sałatka owocowa | 100 |
| Obiad •Energia 641.6kcal •Energia 2657.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g | Ilość g lub ml |
| • Zupa koperkowa z makaronem (1,7) | 300 |
| • Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10) | 120 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos pietruszkowy (1,7) | 100 |
| • Surówka z pora i jabłka (1,3,7) | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
| Kolacja •Energia 674.3kcal •Energia 2821.3KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 84.2g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 4g | Ilość g lub ml |

Piątek

| | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Miód naturalny | 25 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7) | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):

•Energia 2163.8kcal •Energia 9029.5KJ •Białko 90.4g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 4.3g •Węglowodany 302.2g •Cukry 39.3g •Błonnik pokarmowy 22.9g






Sobota 2024-04-06

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Sobota

|  Śniadanie | | Ilość g lub ml |
|---|--|----------------|
| •Energia 624.2kcal •Energia 2622.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 86.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g | | |
| • Chleb pszenny (1) | | 70 |
| • Chleb graham (1) | | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | | 250 |
| • Sok wieloowocowy 200ml | | 200 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | | 60 |
| • Sałata zielona | | 10 |
| • Pomidor | | 90 |
|  Drugie śniadanie | | Ilość g lub ml |
| •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g | | |
| • Jogurt naturalny (7) | | 100 |
| • Płatki owsiane (1) | | 40 |
| • Jabłka prażone | | 50 |
| • Słonecznik łuskany | | 10 |
|  Obiad | | Ilość g lub ml |
| •Energia 469.6kcal •Energia 1943.6KJ •Białko 22g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 63.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 5.6g | | |
| • Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) | | 300 |
| • Gulasz drobiowy (1) | | 120 |
| • Ryż biały gotowany | | 100 |
| • Buraki gotowane tarte | | 100 |

Sobota

|  Kolacja | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 755.3kcal •Energia 3164.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcz nasycone 20.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 18.6g | |
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Pasta twarogowo-pomidorowa (7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11) | 50 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):

•Energia 2158.2kcal •Energia 9027.4KJ •Białko 96.4g •Tłuszcz 75.4g •Tłuszcz nasycone 36.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 274.4g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 35g



Niedziela 2024-04-07

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Niedziela

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| Śniadanie •Energia 719.5kcal •Energia 3022.6KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 94.4g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.9g | |
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Ser żółty (7) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy | 25 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Jabłka | 120 |
| Drugie śniadanie •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Serek homogenizowany waniliowy (7) | 150 |
| Obiad •Energia 523.2kcal •Energia 2184.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
| Kolacja •Energia 699.8kcal •Energia 2911.8KJ •Białko 22.9g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g | Ilość g lub ml |

Niedziela

| | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Cytryny | 10 |
| • Posiłek nocny: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7) | 30 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 2181kcal •Energia 9119.5KJ •Białko 105.7g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 279.1g •Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dziecięca 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 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. | 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 2260kcal •Energia 9405.7KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 78.4g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 294g •Cukry 27.2g •Błonnik pokarmowy 23.5g