







Poniedziałek 2024-03-25

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

PDz

## Poniedziałek

 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 917.4kcal •Energia 3747.8KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 118.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• 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
 <b>Kolacja</b> •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 (1,3,6,7,9,10)	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 - 2024-03-18):

•Energia 2438.2kcal •Energia 9922.2KJ •Białko 97g •Tłuszcz 93.1g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 299.9g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 32.4g







Wtorek 2024-03-26

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

## Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 961.9kcal •Energia 3974.7KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.1g •Węglowodany 104.8g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •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 wieloowocowy 200ml	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-19):

•Energia 2384.5kcal •Energia 9954.3KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 303.3g •Cukry 45.8g •Błonnik pokarmowy 20.2g






Środa 2024-03-27

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

## Środa

Środa	
 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-03-20):

•Energia 2225.9kcal •Energia 9293.8KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 309.2g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 18.1g




Czwartek 2024-03-28

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

## Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 849.1kcal •Energia 3518KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 130.5g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• 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	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-03-21):

•Energia 2552.2kcal •Energia 10670.6KJ •Białko 98.8g •Tłuszcz 84.8g •Tłuszcze nasycone 37g •Sól 4.4g •Węglowodany 340g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 19.8g









Piątek 2024-03-29

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

## Piątek

 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
 <b>Obiad</b> •Energia 806.5kcal •Energia 3328.7KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 116.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpety rybne z mintaja gotowane (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
 <b>Kolacja</b> •Energia 660.8kcal •Energia 2744.9KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml

## Piątek

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
•     Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
•     Cytryny	10
•     Pomidor	90
•     Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-22):

•Energia 2284kcal •Energia 9493.5KJ •Białko 97.9g •Tuszc 78.7g •Tuszcze nasycone 29.1g •Sól 4.5g •Węglowodany 301.6g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 25.1g



Sobota 2024-03-30

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 (1,3,6,7,9,10)		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 516.1kcal •Energia 2131.7KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 69.8g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Ryż biały gotowany		100
• Marchew gotowana na parze		100

# Sobota

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 755.3kcal •Energia 3164.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze 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 - 2024-03-23):

•Energia 2204.7kcal •Energia 9215.5KJ •Białko 96.9g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 4.8g •Węglowodany 280.9g •Cukry 16g •Błonnik pokarmowy 36.7g







# Niedziela 2024-03-31

## Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

### Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 995.6kcal •Energia 4178.9KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 159.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Babka piaskowa (1,3)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 <b>Obiad</b> •Energia 774.5kcal •Energia 3161.8KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.7g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Buraczki z jabłkiem	120
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 583.1kcal •Energia 2457.2KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml

# Niedziela

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• 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 - 2024-03-24):

•Energia 2408kcal •Energia 10026.7KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 75.2g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 346.2g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 20.8g



# 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2356.8kcal •Energia 9796.7KJ •Białko 96g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcz nasycone 30.6g •Sól 4.3g •Węglowodany 311.6g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 24.7g