



Poniedziałek 2024-02-19

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 768.3kcal •Energia 3217.3KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g	
• 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
• Pomidor	90
• 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 653.5kcal •Energia 2732.2KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 121.1g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	100
Kolacja •Energia 565.9kcal •Energia 2385.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 81.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	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 jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-19):

•Energia 2086.7kcal •Energia 8749.4KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 66.4g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 291g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Wtorek 2024-02-20

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 751kcal •Energia 3136.4KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.8g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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 801.8kcal •Energia 3295.6KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 603.5kcal •Energia 2517.1KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 79.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml

Wtorek

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-20):

•Energia 2200.1kcal •Energia 9132.3KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 288.2g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 23.6g



Środa 2024-02-21

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 873.1kcal •Energia 3667.9KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 105g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 5.9g		
• Chleb pszenny (1)		50
• Chleb graham (1)		50
• Rogal maślany 50g (1,3,7)		25
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)		25
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1256.2kcal •Energia 5214.1KJ •Białko 50.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 198.1g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 20.4g		
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)		400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym		250
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 638.7kcal •Energia 2680.9KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 62.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g		

Środa

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-21):

•Energia 2819.1kcal •Energia 11776.3KJ •Białko 124.9g •Tłuszcz 93.6g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 377.7g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 33.9g



Czwartek 2024-02-22

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 681.5kcal •Energia 2835.1KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 89.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.3g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Banany	120
Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
Obiad •Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g	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 (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 - 2024-02-22):

•Energia 2016.8kcal •Energia 8438.9KJ •Białko 81.5g •Tłuszcz 54.4g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 3.4g •Węglowodany 312.9g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 22g



Piątek 2024-02-23

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Piątek

Śniadanie

•Energia 851.1kcal •Energia 3564.4KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.8g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	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 0.5g •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	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250

Kolacja

•Energia 583.6kcal •Energia 2435.6KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 73.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
---------------------	----

Piątek

• Chleb graham (1)	50
• 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: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-23):

•Energia 2275.7kcal •Energia 9450.8KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 86.8g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 283.7g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 37.9g



Sobota 2024-02-24

Dieta podstawowa 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 699.6kcal •Energia 2936.9KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 73.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
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 666.4kcal •Energia 2758.7KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 107.7g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	120
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 672kcal •Energia 2816.3KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 99.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-24):

•Energia 2444.8kcal •Energia 10231.5KJ •Białko 86.2g •Tłuszcz 80.1g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 6.4g •Węglowodany 354.7g •Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 32.6g






Niedziela 2024-02-25

Dieta podstawowa 10-18l


Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Niedziela

 Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 890.2kcal •Energia 3746.1KJ •Białko 35g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 1.3g •Węglowodany 115.4g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7g		
• 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
• Miód naturalny		25
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Banany		120
 Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• Sok wieloowocowy 200ml		200
 Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 791.3kcal •Energia 3233.7KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 91.3g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 7.9g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)		100
• Surówka z kapusty czerwonej		100
• Kompot owocowy b/c		250

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 568.2kcal •Energia 2682.3KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 90.8g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-25):

•Energia 2303.7kcal •Energia 9890.1KJ •Białko 92.3g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 34.1g •Sól 3g •Węglowodany 308.8g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 23.5g



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 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 2306.7kcal •Energia 9667KJ •Białko 94g •Tłuszcz 77.7g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 4.1g •Węglowodany 316.7g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 27.3g