







Poniedziałek 2024-03-18

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 639.3kcal •Energia 2666.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 7.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.1g •Węglowodany 117.3g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (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 - 2024-03-11):

•Energia 2072.4kcal •Energia 8683.9KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 287.2g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 16.2g







Wtorek 2024-03-19 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 811.3kcal •Energia 3329.4KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.1g •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)	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 1.4g •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 (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 - 2024-03-12):

•Energia 2209.6kcal •Energia 9166.1KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 289.6g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 23.6g







Środa 2024-03-20

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

PDz

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 769.7kcal •Energia 3233.2KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 105.2g •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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 1265.8kcal •Energia 5247.9KJ •Białko 50.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 199.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 20.4g	Ilość g lub ml
• 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 •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	Ilość g lub ml

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 - 2024-03-13):





•Energia 2725.2kcal •Energia 11375.4KJ •Białko 125.4g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 4.9g •Węglowodany 379.4g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 33.9g



Czwartek 2024-03-21
Dieta podstawowa 10-18l
Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 899.1kcal •Energia 3747.7KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 119.4g •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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 658.8kcal •Energia 2746.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 122.4g •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 - 2024-03-14):





•Energia 2244kcal •Energia 9385.2KJ •Białko 88.5g •Tuszc 62.2g •Tuszcze nasycone 29.5g •Sól 3.6g •Węglowodany 344.3g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Piątek 2024-03-22 Dieta
podstawowa 10-18l Dieta
podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 847.6kcal •Energia 3547.3KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 88.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.7g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• 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 598.2kcal •Energia 2478.5KJ •Białko 29g •Tłuszcz 10.1g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 543.6kcal •Energia 2268.8KJ •Białko 21g •Tłuszcz 19.1g •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
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-15):

•Energia 2035.5kcal •Energia 8487.6KJ •Białko 80.4g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 4g •Węglowodany 271.8g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 36.2g







Sobota 2024-03-23 Dieta

podstawowa 10-18l Dieta

podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 743.4kcal •Energia 3120KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 83.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.5g	
• 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
• Jabłka	120
 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 675.7kcal •Energia 2791.5KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.1g •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 1.2g •Węglowodany 99.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50

Sobota

• Chleb graham (1)	50
• 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 - 2024-03-16):

•Energia 2497.9kcal •Energia 10447.4KJ •Białko 86.6g •Tłuszcz 80.4g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 5g •Węglowodany 366.8g •Cukry 29.4g •Błonnik pokarmowy 34.3g






Niedziela 2024-03-24

Dieta podstawowa 10-18l


Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Niedziela

 Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 786.8kcal •Energia 3311.4KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 115.6g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7g		
• Chleb pszenny (1)	50	
• Chleb graham (1)	50	
• Masło ekstra 82% (7)	15	
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250	
• Miód naturalny	25	
• Twarożek z maślanką (7)	100	
• 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 764.6kcal •Energia 3121KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.7g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 6.1g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400	
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	100	
• Ziemniaki gotowane	200	
• Sos pietruszkowy (1,7)	100	
• Sałata zielona z maślanką (7)	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
• Połędwica 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 - 2024-03-17):

•Energia 2173.6kcal •Energia 9342.6KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 2.9g •Węglowodany 312.5g •Cukry 46g •Błonnik pokarmowy 21.7g



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 2279.7kcal •Energia 9555.5KJ •Białko 94.1g •Tłuszcz 72.1g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 321.6g •Cukry 26.8g •Błonnik pokarmowy 26.9g