



Poniedziałek 2024-02-26

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

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 907.9kcal •Energia 3714KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 116.7g •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 (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 628.9kcal •Energia 2443KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 91.6g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

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

•Energia 2431.3kcal •Energia 9903.8KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 91.3g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 3.8g •Węglowodany 310.6g •Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 37.5g







Wtorek 2024-02-27

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

PDz

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 800.8kcal •Energia 3367.5KJ •Białko 26g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.4g •Węglowodany 117.8g •Cukry 50.2g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• 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)	25
• Miód naturalny	25
• 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 952.4kcal •Energia 3940.9KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.1g •Węglowodany 103.3g •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 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

Wtorek

• Chleb pszenny (1)	100
• 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 - 2024-02-20):

•Energia 2404.2kcal •Energia 10048.6KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 309.4g •Cukry 54.1g •Błonnik pokarmowy 20g







Środa 2024-02-28

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

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 676.2kcal •Energia 2805.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 101.2g •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
 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 - 2024-02-21):


•Energia 2216.3kcal •Energia 9260KJ •Białko 89g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 307.7g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Czwartek 2024-02-29 Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

PDz

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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	
• 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 •Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 839.6kcal •Energia 3484.2KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 129.1g •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

•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 - 2024-02-22):

•Energia 2425.8kcal •Energia 10141.6KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 325.1g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 22.4g



Piątek 2024-03-01

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

PDz

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 825.1kcal •Energia 3450.5KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 110.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.7g	
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Gruszki	120
Drugie śniadanie •Energia 171kcal •Energia 723KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.3g •Węglowodany 30g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	50
Obiad •Energia 796.9kcal •Energia 3294.9KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 115g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• 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

Piątek



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

• 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 - 2024-02-23):

•Energia 2467.3kcal •Energia 10289.7KJ •Białko 100.7g •Tłuszcz 81.1g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 5g •Węglowodany 339.8g •Cukry 34.9g •Błonnik pokarmowy 25.9g



Sobota 2024-03-2

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

PDz

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 643.2kcal •Energia 2704.3KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 91g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Chleb pszenny (1)		70
• Chleb graham (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)		60
• Mus owocowy 100g		100
• 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 526.6kcal •Energia 2177KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 71.4g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• 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 •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 - 2024-02-24):





•Energia 2234.3kcal •Energia 9342.8KJ •Białko 96.4g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 287.2g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 35g



Niedziela 2024-03-03 Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

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 604kcal •Energia 2506.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• 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 - 2024-02-25):

•Energia 2261.8kcal •Energia 9441.8KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 80.2g •Tłuszcze nasycone 29.7g •Sól 4.3g •Węglowodany 283.1g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

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 2348.7kcal •Energia 9775.5KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 81.7g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 309g •Cukry 29g •Błonnik pokarmowy 25.4g