



Poniedziałek 2024-02-12

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 761.6kcal •Energia 3129.9KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 109.8g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 615.4kcal •Energia 2572KJ •Białko 33g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 71.7g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.1g	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: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-12):

•Energia 2271.5kcal •Energia 9448.7KJ •Białko 98.5g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 30.1g •Sól 8.1g •Węglowodany 283.7g •Cukry 31.2g •Błonnik pokarmowy 36.9g



Wtorek 2024-02-13

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 712.4kcal •Energia 2973.5KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3g •Węglowodany 99.8g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 7.4g	
• 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
• Jabłka	120
• Ogórek kiszony krojony	90
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 676.4kcal •Energia 2806.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 101.3g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
Kolacja •Energia 521kcal •Energia 2197.4KJ •Białko 24g •Tłuszcz 16.3g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250

Wtorek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-13):

•Energia 2148.3kcal •Energia 8978KJ •Białko 105.4g •Tłuszcz 63.9g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 293.8g •Cukry 34.7g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Środa 2024-02-14

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 801.8kcal •Energia 3369.6KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 93.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g		
• Chleb pszenny (1)		70
• Chleb graham (1)		30
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Dżem z czarnej porzeczki		25
• Sałata zielona		10
• Mandarynki		50
• Pomidor		100
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 287.5kcal •Energia 1209.5KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 5.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Płatki owsiane (1)		50
• Jabłka prażone		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 952.4kcal •Energia 3940.9KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 103.3g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g		
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)		400
• Udo z kurczaka gotowane (9)		120
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C)		100
• Kompot owocowy b/c		250

Środa



Kolacja

•Energia 646.9kcal •Energia 2700.1KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2g •Węglowodany 81.1g •Cukry 5g
•Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-14):

•Energia 2688.7kcal •Energia 11220.1KJ •Białko 119.2g •Tłuszcz 103.9g •Tłuszcze nasycone 39.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 327g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Czwartek 2024-02-15

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 699.4kcal •Energia 2937.1KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 81.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
Obiad •Energia 839.8kcal •Energia 3485.1KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 5.6g •Węglowodany 129.1g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.8g	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
Kolacja •Energia 583kcal •Energia 2460.2KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 88.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-15):

•Energia 2345.3kcal •Energia 9787.8KJ •Białko 103.6g •Tłuszcz 72.8g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 9g •Węglowodany 310.5g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 21g



Piątek 2024-02-16

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Piątek

Piątek	
Śniadanie •Energia 807.6kcal •Energia 3376.6KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 108.2g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 12.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Ser topiony (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	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 811.2kcal •Energia 3343.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.1g •Węglowodany 119.1g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z marchwi (C)	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 - 2024-02-16):

•Energia 2464.1kcal •Energia 10264.7KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 82.5g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 9.2g •Węglowodany 341.6g •Cukry 42.1g •Błonnik pokarmowy 27.7g



Sobota 2024-02-17

Dieta podstawowa dziecięca 10-18l

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 830.3kcal •Energia 3480.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 39.3g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• 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
• Mus owocowy 100g	100
• 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 774.6kcal •Energia 3206.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 4.7g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1,9)	120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Buraki gotowane tarte	100
Kolacja •Energia 863.5kcal •Energia 3919.1KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 130.9g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 11.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: ciasteczko zbożowe 1 szt. (1)	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-17):

•Energia 2512.2kcal •Energia 10789.4KJ •Białko 95.5g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 8.7g •Węglowodany 352.7g •Cukry 43.8g •Błonnik pokarmowy 26.9g



Niedziela 2024-02-18

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 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
Obiad •Energia 678.5kcal •Energia 2815.1KJ •Białko 29g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 93.6g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 718.7kcal •Energia 2803.5KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.9g •Węglowodany 85.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	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: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-18):

•Energia 2358.2kcal •Energia 9652.2KJ •Białko 102g •Tłuszcz 94g •Tłuszcz nasycone 40.1g •Sól 9.7g •Węglowodany 277.9g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 16.7g



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 2398.3kcal •Energia 10020.1KJ •Białko 103g •Tłuszcz 84.1g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 8.3g •Węglowodany 312.5g •Cukry 29.1g •Błonnik pokarmowy 24.1g