







Poniedziałek 2024-01-15 (Szkiec)

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 506.4kcal •Energia 2126.9KJ •Białko 19g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.2g •Węglowodany 59.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło 82%(7)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szyńka Dębowa wieprzowa(6,7)	40
• Papryka czerwona (m)	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g</p>	
• Mus owocowy 100g	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 557.7kcal •Energia 2302.9KJ •Białko 18.5g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 78.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g</p>	
• Zupa koperkowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzyw (1,9)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Mizeria z jogurtem	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 689.3kcal •Energia 2878.1KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 85.9g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 10.5g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15

Poniedziałek

• Herbata b/c (C)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pasta jarzynowa (C) (9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 1826.4kcal •Energia 7617.9KJ •Białko 62.6g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 8.8g •Węglowodany 239.6g •Cukry 6.3g •Błonnik pokarmowy 25.4g







Wtorek 2024-01-16 (Szkic)

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 549.9kcal •Energia 2283.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 69.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.4g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Pasta z fasoli czerwonej z pietruszką (C)	100
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 274.4kcal •Energia 1160KJ •Białko 5.6g •Tłuszcz 5.2g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	80
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 534.7kcal •Energia 2210.7KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 54.4g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 6.3g	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. (9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 454kcal •Energia 1907.7KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 44.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Bułka grahamka 50g (1) Mąka PSZENNA, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA graham; otręby PSZENNE; sól; GLUTEN PSZENNY; mąka PSZENNA; przeciwutleniacz: E300], woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA; glukoza; przeciwutleniacz: E300], sól	50
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250

Wtorek

• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 1812.9kcal •Energia 7561.4KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 6.6g •Węglowodany 220.5g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 22.6g







Środa 2024-01-17 (Szkiec)

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 408.7kcal •Energia 1697.7KJ •Białko 16g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 0.5g •Węglowodany 36.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g</p>	
<p>• Bułka grahamka 50g (1) Mąka PSZENNA, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA graham; otręby PSZENNE; sól; GLUTEN PSZENNY; mąka PSZENNA; przeciwutleniacz: E300], woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA; glukoza; przeciwutleniacz: E300], sól</p>	50
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	250
<p>• Pasta jajeczna (3,7)</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	10
<p>• Pomidor</p>	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g</p>	
<p>• Mandarynki</p>	50
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 599.3kcal •Energia 2472.1KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 90.1g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g</p>	
<p>• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)</p>	250
<p>• Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym (C) (1)</p>	250
<p>• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)</p>	120
<p>• Kompot owocowy b/c</p>	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 677.7kcal •Energia 2852.6KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 89.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g</p>	
<p>• Chleb pszenny(1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250
<p>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)</p>	100

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	90
• Posiłek nocny: Biskopki 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 1702.6kcal •Energia 7094.1KJ •Białko 73g •Tłuszcz 59.4g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 220.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 15.2g







Czwartek 2024-01-18 (Szkiec)

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 467.8kcal •Energia 1958KJ •Białko 15.1g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 37.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.2g</p>	
<p>• Bułka grahamka 50g (1) Mąka PSZENNA, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA graham; otręby PSZENNE; sól; GLUTEN PSZENNY; mąka PSZENNA; przeciwutleniacz: E300], woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA; glukoza; przeciwutleniacz: E300], sól</p>	50
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	250
<p>• Parówka drobiowa</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	10
<p>• Papryka czerwona (m)</p>	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
<p>• Jogurt owocowy (7)</p>	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 513.9kcal •Energia 2112KJ •Białko 39.7g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 4g •Węglowodany 48.1g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 5.9g</p>	
<p>• Zupa zacierkowa (1,3,9)</p>	250
<p>• Filet drobiowy gotowany (C) (9)</p>	100
<p>• Ziemniaki gotowane (C)</p>	100
<p>• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C)</p>	120
<p>• Kompot owocowy b/c</p>	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 527.1kcal •Energia 4430.9KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 71.5g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7.8g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250

Czwartek

• Pasta jarzynowa (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 1598.8kcal •Energia 8877KJ •Białko 75.5g •Tłuszcz 67.7g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 9.6g •Węglowodany 172.7g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 18g



Piątek 2024-01-19 (Szkiec)

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 576.8kcal •Energia 2422.4KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 64.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Pomidor	100
Drugie śniadanie •Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Banany	120
Obiad •Energia 494.2kcal •Energia 2045.5KJ •Białko 23g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 3g •Węglowodany 58g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	250
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	100
• Surówka z pora i jabłka (C) (1,3,7)	120
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 504.7kcal •Energia 2610.5KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 90.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g (1) Mąka PSZENNA, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA graham; otręby PSZENNE; sól; GLUTEN PSZENNY; mąka PSZENNA; przeciwutleniacz: E300], woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA; glukoza; przeciwutleniacz: E300], sól	50
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25

Piątek

• Twarożek z dżemem (7)	100
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 1649kcal •Energia 7389.9KJ •Białko 73.8g •Tłuszcz 61.6g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 230.8g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 17.5g







Sobota 2024-01-20 (Szkiec)

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 323.8kcal •Energia 1358.7KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1g •Węglowodany 30.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g</p>	
<p>• Bułka grahamka 50g (1) Mąka PSZENNA, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA graham; otręby PSZENNE; sól; GLUTEN PSZENNY; mąka PSZENNA; przeciwutleniacz: E300], woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA; glukoza; przeciwutleniacz: E300], sól</p>	50
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250
<p>• Szynkowa Dębowa wieprzowa (6,10) mięso wieprzowe 81%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen</p>	40
<p>• Pomidor</p>	80
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Cytryny</p>	10
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
<p>• Jogurt naturalny (7) MLEKO, MLEKO w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych.</p>	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 524.9kcal •Energia 2183.8KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 67.5g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) (1,7,9)</p>	250
<p>• Gulasz drobiowy (1,9)</p>	120
<p>• Kasza gryczana gotowana (C)</p>	100
<p>• Surówka z marchwi (C)</p>	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 588.4kcal •Energia 2448KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 76g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15

Sobota

• Herbata b/c (C)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	100
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 1501kcal •Energia 6257.5KJ •Białko 61.2g •Tłuszcz 57.5g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 5.1g •Węglowodany 183.9g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 15.8g







Niedziela 2024-01-21 (Szkiec)

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 507.7kcal •Energia 2136.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2.4g •Węglowodany 67.1g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.8g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	40
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Kefir (7)	150
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 618.1kcal •Energia 2536.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 4.6g •Węglowodany 59.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6g	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (C) (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 502.5kcal •Energia 2119.2KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250

Niedziela

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Papryka czerwona świeża	80
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 1727.3kcal •Energia 7206.2KJ •Białko 78.4g •Tłuszcz 67.9g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 8g •Węglowodany 205.1g •Cukry 8.2g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9 lat

Pd>6

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 1688.3kcal •Energia 7429.1KJ •Białko 72.1g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 7g •Węglowodany 210.4g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 19.3g