







Poniedziałek

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 766.6kcal •Energia 3217.3KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 3.3g •Węglowodany 103g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - makaron na mleku 2% (C) (7)	350
• Wędlina schab na kartki	60
• Dżem truskawkowy	25
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad •Energia 738.1kcal •Energia 3066.3KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 109g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Ryż na mleku z musem jabłkowo-bananowym (7)	300
• Surówka z marchwi (C)	150
• Kompot owocowy b/c (C)	250
 Podwieczorek •Energia 168.1kcal •Energia 706.3KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 2.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.1g •Węglowodany 31.8g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Budyń z musem truskawkowym (C) (7)	250
 Kolacja •Energia 582.8kcal •Energia 2435.7KJ •Białko 22g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 1g •Węglowodany 66.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	80

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2






Wtorek

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Wtorek

 Śniadanie •Energia 776.9kcal •Energia 3240KJ •Białko 32g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
 Obiad •Energia 947.9kcal •Energia 3915.5KJ •Białko 42.9g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 108.4g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (C) (1,9)	350
• Zrazy z marchewką	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos szpinakowy b/ml (1)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek •Energia 120.5kcal •Energia 489.1KJ •Białko 5.3g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Koktajl mleczno-owocowy (C) (7)	200



Kolacja

•Energia 685.8kcal •Energia 2860.7KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 81g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	125
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka delikatesowa z kurcząt	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2






Środa

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 428.4kcal •Energia 1780.4KJ •Białko 20.5g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 14.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 31.6g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 0.8g	
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny (7)	16.67
• Herbata z cukrem (C)	250
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Szynka delikatesowa z kurcząt	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 779.1kcal •Energia 3277.7KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 6.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 144.5g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 8.4g	
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	350
• Ryż biały gotowany (C)	200
• Sos po chińsku z kurczakiem (1,9)	150
• Brokuły gotowane (C)	150
• Kompot owocowy	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 183.2kcal •Energia 769.1KJ •Białko 4g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 23g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	
• Orzechy włoskie łuskane (8)	15
• Pomarańcze	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 739.8kcal •Energia 2884.4KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 15.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 87.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.6g	

Środa

• Bułka wrocławska (1)	80
• Jogurt owocowy (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) (1,3,7)	80
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40



Czwartek

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Czwartek



Śniadanie

•Energia 827.3kcal •Energia 3467.6KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3g •Węglowodany 113.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Miód naturalny	25
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6,10)	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40



Obiad

•Energia 711.2kcal •Energia 2982.2KJ •Białko 13.9g •Tłuszcz 11.2g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 142.3g
•Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Sos truskawkowy (C) (7)	100
• Kompot owocowy (C)	250
• Kluski śląskie (1,3)	200
• Jabłko 1 szt. (C)	200



Podwieczorek

•Energia 54.2kcal •Energia 226.6KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.2g •Cukry 5.8g
•Błonnik pokarmowy 1.2g

Ilość g lub ml

• Galaretka owocowa z jabłkiem (C) (1,3,6,7)	200
--	-----



Kolacja

•Energia 646.7kcal •Energia 2700.4KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1g •Węglowodany 65.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	80
• Twaróg półtłusty (7)	50
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Piątek

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Piątek



Śniadanie

•Energia 887.3kcal •Energia 3715.8KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 98.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.8g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser żółty (7)	60
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40



Obiad

•Energia 1047kcal •Energia 4269.5KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 132.3g
•Cukry 15.9g •Błonnik pokarmowy 11.6g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z ryżem (C) (1,7,9)	350
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (C) (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Buraczki duszone (C) (1)	100
• Warzywa po grecku (C) (1,9)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 112.5kcal •Energia 470KJ •Białko 3.1g •Tłuszcz 2.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 19.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Jogurt owocowy (7)	125
----------------------	-----



Kolacja

•Energia 790.1kcal •Energia 3298.6KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 40g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 81.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	125
• Serek kanapkowy 135g (7)	30
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Sobota

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Sobota

 Śniadanie •Energia 649.9kcal •Energia 2698.9KJ •Białko 25g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 2g •Węglowodany 69.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	40
 Obiad •Energia 852.1kcal •Energia 3497.5KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 111.5g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (C) (1,7,9)	350
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Sos truskawkowy b/c (C) (7)	100
• Surówka z marchwi (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek •Energia 197kcal •Energia 824KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 34.2g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym (1,7)	200
 Kolacja •Energia 610.6kcal •Energia 2550.5KJ •Białko 24g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.2g •Węglowodany 65.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	80

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Twarożek ze szczypiorkiem (C) (7)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Niedziela

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Niedziela



Śniadanie

•Energia 902.5kcal •Energia 3763.4KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 42.5g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 84.7g
•Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka delikatesowa z kurcząt	60
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40



Obiad

•Energia 720kcal •Energia 2959.7KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 6.3g •Węglowodany 100.3g •Cukry 10.2g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (C) (1,9)	200
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Buraczki duszone (C) (1)	100
• Kompot owocowy (C)	250
• Ogórek kiszony krojony	100



Podwieczorek

•Energia 79.1kcal •Energia 321.4KJ •Białko 5.1g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 10.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Koktajl truskawkowy (C) (7)	200
-------------------------------	-----

Niedziela



Kolacja

•Energia 613.1kcal •Energia 2562.3KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 62.7g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6,10)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Tabela alergenów

dzieci 1-3 Wyspa Żary 6.11

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

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

Wartości odżywcze w jadłospisie:

•Energia 16617.6kcal •Energia 68950.8KJ •Białko 626.9g •Tłuszcz 638.2g •Tłuszcze nasycone 257.8g •Sól 55.6g •Węglowodany 2104.5g •Cukry 265g
•Błonnik pokarmowy 109g