



# Poniedziałek

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

### Poniedziałek



#### Śniadanie

•Energia 774.4kcal •Energia 3234.4KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3.1g •Węglowodany 102.5g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szynka delikatesowa z kurcząt	60
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



#### Obiad

•Energia 713.2kcal •Energia 2949.3KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 118.7g  
•Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s (C) (1,7,9)	350
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym (C) (1,9)	180
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka niedzielny obiad na bazie białej kapusty z marchewką (3,10)	100
• Kompot owocowy (C)	250
• Jabłko pieczone 1 szt (C)	100



#### Podwieczorek

•Energia 171.6kcal •Energia 722.7KJ •Białko 3.1g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 18.8g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

• Orzechy włoskie łuskane (8)	15
• Mus owocowy 100g	100

# Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 561.4kcal •Energia 2346.6KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 64.1g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	30
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6, 10)	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



# Wtorek

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

### Wtorek



#### Śniadanie

•Energia 570kcal •Energia 2367KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 63.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



#### Obiad

•Energia 850.2kcal •Energia 3526.9KJ •Białko 50.1g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 4.6g •Węglowodany 118.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	100
• Ryż biały gotowany (C)	200
• Sos szpinakowy (C) (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze (C)	100
• Kompot owocowy (C)	250



#### Podwieczorek

•Energia 290kcal •Energia 1221KJ •Białko 6.2g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.7g •Węglowodany 55g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Drożdżówka z dodatkiem 100g (1,3)	100
-------------------------------------	-----



#### Kolacja

•Energia 409.9kcal •Energia 1713.2KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 7.8g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 64.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g

Ilość g lub ml

## Wtorek

• Bułka wrocławska (1)	80
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka krucha z pieca (6,9,10)	20
• Pasta twarogowa (7)	60
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



# Środa

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

### Środa



#### Śniadanie

•Energia 659.4kcal •Energia 2759.2KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 81.9g  
•Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 2.5g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Wędlina szynka na kartki	60
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



#### Obiad

•Energia 909.6kcal •Energia 3730.7KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 4g •Węglowodany 76.5g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Zupa kalafiorowa b/gł (C) (7,9)	350
• Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony (C) (9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos koperkowy (C) (1,7,9)	100
• Brokuły gotowane (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250



#### Podwieczorek

•Energia 215.1kcal •Energia 901.2KJ •Białko 5.7g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 45.7g •Cukry 3.7g  
•Błonnik pokarmowy 3.7g

Ilość g lub ml

• Kasza jaglana gotowana z owocami i miodem	200
---	-----



#### Kolacja

•Energia 631.4kcal •Energia 2639.1KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 62.1g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g

Ilość g lub ml

## Środa

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata z cukrem (C)	250
• Filet drobiowy biały/produkt drobiowy, parzony (6,10)	40
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40



# Czwartek

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

### Czwartek



#### Śniadanie

•Energia 774.5kcal •Energia 3242.7KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 95.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek twarogowy, śmietankowy, termizowany (7)	17
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40



#### Obiad

•Energia 956.9kcal •Energia 3990.1KJ •Białko 42.3g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 156.6g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 11.5g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Makaron z twarogiem (C) (1,7)	250
• Surówka z marchwi (C)	100
• Mus z truskawek	100
• Kompot owocowy (C)	250



#### Podwieczorek

•Energia 256kcal •Energia 1071.5KJ •Białko 6.4g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 47.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	150
• Żurawina suszona (1,6,7,8)	50

# Czwartek



## Kolacja

•Energia 510.2kcal •Energia 2141KJ •Białko 21g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1g •Węglowodany 93g •Cukry 29.9g  
•Błonnik pokarmowy 2.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Ser twarogowy mielony (7)	60
• Herbata z cukrem (C)	250
• Miód naturalny	25
• Mus z banana	30
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40









# Piątek

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

### Piątek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 525.4kcal •Energia 2179.9KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.9g •Węglowodany 42.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g	
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szynka delikatesowa z kurcząt	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 818kcal •Energia 3371.8KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 115.7g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 5.8g	
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)	350
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Kompot owocowy (C)	250
• Jogurt owocowy truskawkowy (7)	150
• Jabłko 1 szt. (C)	200
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 211.8kcal •Energia 893.5KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 8.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0g •Węglowodany 32.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g	
• Migdały płatki	15
• Banan 1 szt. (C)	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 551.2kcal •Energia 2302.6KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 73.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g	

## Piątek

• Bułka wrocławska (1)	80
• Ser żółty (7)	60
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek małosolny	40



# Sobota

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

### Sobota

 <b>Śniadanie</b> •Energia 697.3kcal •Energia 2916.5KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 73.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40
 <b>Obiad</b> •Energia 835kcal •Energia 3448.1KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 4.5g •Węglowodany 96.5g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa żurek z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gulasz wieprzowy (C) (1,5,7,8,9,10)	150
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Kalafior gotowany (C)	100
• Kompot owocowy (C)	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 439.3kcal •Energia 1838KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 83.4g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Koktajl owocowy (7)	150
• Ryż biały z jabłkami (C) (7)	200
 <b>Kolacja</b> •Energia 433.2kcal •Energia 1811.3KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 75.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml

## Sobota

• Bułka wrocławska (1)	80
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



# Niedziela

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

### Niedziela



#### Śniadanie

•Energia 913.5kcal •Energia 3801.3KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 55.4g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 78.3g  
•Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Herbata z cukrem (C)	250
• Ketchup saszetki	10
• Parówka delikatesowa, wieprzowa (6,9)	90
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



#### Obiad

•Energia 950kcal •Energia 3930.4KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 146.9g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowo-śmietanowym (1,7,9)	150
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Buraczki duszone (C) (1)	150
• Kompot owocowy	250



#### Podwieczorek

•Energia 122.2kcal •Energia 519.1KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 29.6g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

• Banan 1 szt. (C)	200
--------------------	-----



#### Kolacja

•Energia 601.8kcal •Energia 2514.6KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 63.8g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

## Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek kanapkowy 135g (7)	30
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędzina szynka z liściem (1,6,7,10,12)	60
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



# Tabela alergenów

## Dzieci 1-3 lat Wyspa Żary 30.10.

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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Wartości odżywcze w jadłospisie:

•Energia 16352.3kcal •Energia 68083.8KJ •Białko 638.9g •Tłuszcz 571.6g •Tłuszcze nasycone 215.4g •Sól 58.6g •Węglowodany 2177.1g •Cukry 286.5g  
•Błonnik pokarmowy 112.3g