





Poniedziałek 2023-11-13

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 792kcal •Energia 3335.9KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 104.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Papryka czerwona świeża	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad •Energia 1309.5kcal •Energia 5433.1KJ •Białko 36g •Tłuszcz 39.3g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 210.5g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 17.3g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pomidorowy (C) (1,7)	100
• Surówka meksykańska (C)	100
• Kompot owocowy	250
• Jabłko pieczone 1 szt (C)	100
 Podwieczorek •Energia 142.8kcal •Energia 604.4KJ •Białko 2g •Tłuszcz 2.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.1g •Węglowodany 28.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g	100

Poniedziałek

• Herbatniki (1)	16
<div><div></div><div>Kolacja •Energia 550.3kcal •Energia 2312.6KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 67.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.5g</div></div>	Ilość g lub ml
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Twaróg półtłusty (7)	30
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka drobiowa rodzinna (6,7)	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2023-11-13):

•Energia 2794.5kcal •Energia 11686KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 92g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 9.8g •Węglowodany 410.8g •Cukry 30.4g •Błonnik pokarmowy 26.5g




Wtorek 2023-11-14

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Wtorek

 Śniadanie •Energia 804kcal •Energia 3363KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 95.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka krucha z pieca (6,9,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad •Energia 1041.5kcal •Energia 4347.7KJ •Białko 51.3g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 168.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 12.7g	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
• Kompot owocowy	250
• Mieszanka warzywna (marchew, kalafior, grosz., por, kuk., fas. szp. ziel i żółta, papryka, seler) (9)	200
 Podwieczorek •Energia 313kcal •Energia 1320KJ •Białko 7.5g •Tłuszcz 6g •Tłuszcze nasycone 0.7g •Sól 1g •Węglowodany 56g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Drożdżówka z dodatkiem 110g (1,3,6)	100

Wtorek



Kolacja

•Energia 569.9kcal •Energia 2397.2KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.4g •Węglowodany 68.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędzina szynka z liściem (1,6,7,10,12)	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2023-11-14):

•Energia 2728.4kcal •Energia 11428KJ •Białko 111.9g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 34.8g •Sól 10.2g •Węglowodany 387.9g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 21.9g



Środa 2023-11-15

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Środa



Śniadanie

•Energia 667.1kcal •Energia 2807.7KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 81.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.3g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Wędlina szynka na kartki	80
• Dżem truskawkowy	25
• Rzodkiewki	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1114.2kcal •Energia 4604.3KJ •Białko 53.5g •Tłuszcz 43.6g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 130g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

• Zupa kalafiorowa b/gł (C) (7,9)	350
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos jogurtowo-koperkowy (C) (7)	100
• Brokuły gotowane z tłuszczem (C)	200
• Kompot owocowy	250



Podwieczorek

•Energia 307.3kcal •Energia 1286.7KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 10.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 46.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

• Kasza jaglana z owocami i orzechami (8)	200
---	-----



Kolacja

•Energia 628.1kcal •Energia 2640.3KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 2.9g •Węglowodany 65.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.5g

Ilość g lub ml

Środa

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Catering Indyka (6)	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2023-11-15):
•Energia 2716.6kcal •Energia 11339KJ •Białko 115.4g •Tłuszcz 107.7g •Tłuszcze nasycone 38.1g •Sól 10.1g •Węglowodany 323.6g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 21.3g







Czwartek 2023-11-16

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 793.2kcal •Energia 3330.4KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 32.7g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 97g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Serek homogenizowany naturalny (7)	16.67
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1148.9kcal •Energia 4774.8KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 7.4g •Węglowodany 169.3g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.5g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) (1,9)	150
• Surówka meksykańska z kukurydzą na bazie białej kapusty (3,10)	100
• Kompot owocowy	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 262.1kcal •Energia 1100.5KJ •Białko 13.8g •Tłuszcz 5.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 40g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	
• Jogurt naturalny z żurawiną i płatkami owsianymi (1,6,7,8)	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 479.5kcal •Energia 2023.9KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 4g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 90.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g	

Czwartek

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Herbata z cukrem (C)	250
• Miód naturalny	25
• Pasta twarogowa z bananem (7)	60
• Papryka zielona	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2023-11-16):
•Energia 2683.7kcal •Energia 11229.7KJ •Białko 98.3g •Tłuszcz 78.9g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 11.3g •Węglowodany 396.9g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 18g



Piątek 2023-11-17

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 776.6kcal •Energia 3243.1KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 93.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g	
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• 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
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 921.5kcal •Energia 3677.8KJ •Białko 26g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 164.3g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)	350
• Kompot owocowy	250
• Naleśniki z serem pieczone (1,3,7)	200
• Jogurt owocowy (7)	150
• Jabłko 1 szt. (C)	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 181.2kcal •Energia 763.7KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 8.1g •Tłuszcze nasycone 0.8g •Sól 0g •Węglowodany 25.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	
• Migdały płatki	15
• Banany	150

Piątek



Kolacja

•Energia 922.7kcal •Energia 3865.7KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 49.4g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 2.9g •Węglowodany 87.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Ser żółty (7)	60
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałatka na bazie warzyw gotowanych z dodatkiem ogórka kiszzonego (3,9,10)	120
• Rzodkiewki	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2023-11-17):

•Energia 2802kcal •Energia 11550.3KJ •Białko 91.7g •Tłuszcz 105.6g •Tłuszcze nasycone 48g •Sól 7.8g •Węglowodany 371.2g •Cukry 35.9g •Błonnik pokarmowy 20.4g







Sobota 2023-11-18

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 740.9kcal •Energia 3114.4KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 73.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.5g	
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Serek wiejski (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	200
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1079kcal •Energia 4458.1KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 44g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 143.2g •Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 11.6g	
• Zupa żurek z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gulasz wieprzowy z warzywami (C) (1,5,7,8,9,10)	150
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Kalafior gotowany z tłuszczem (C)	200
• Kompot owocowy	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 323.8kcal •Energia 1350.5KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 6.1g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 63.7g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Ryż biały z jabłkami (C) (7)	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 584kcal •Energia 2458KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.5g •Węglowodany 77g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.7g	
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2023-11-18):
•Energia 2727.7kcal •Energia 11381KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 103.1g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 7.9g •Węglowodany 357.2g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Niedziela 2023-11-19

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

Dieta dziecka małego do 3 lat

DDM

Niedziela



Śniadanie

•Energia 1026.9kcal •Energia 4286.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 62.5g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 4g •Węglowodany 84g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 2.9g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Herbata z cukrem (C)	250
• Ketchup	10
• Parówka delikatesowa, wieprzowa (6,9)	120
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40



Obiad

•Energia 759.8kcal •Energia 3180.2KJ •Białko 27g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 4.6g •Węglowodany 137.1g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 10.9g

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
• Kompot owocowy	250
• Buraki gotowane tarte	200



Podwieczorek

•Energia 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

• Jogurt owocowy (7)	150
----------------------	-----

Niedziela



Kolacja

•Energia 646.7kcal •Energia 2710.1KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.5g •Węglowodany 66.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.5g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Serek kanapkowy 135g (7)	30
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2023-11-19):

•Energia 2568.4kcal •Energia 10556KJ •Białko 82.2g •Tłuszcz 112.3g •Tłuszcze nasycone 47.7g •Sól 10.3g •Węglowodany 310.8g •Cukry 32.4g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Tabela alergenów

Wyspa Żary (dzieci do 3 lat)

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

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2717.3kcal •Energia 11310KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 97.3g •Tłuszcze nasycone 36g •Sól 9.6g •Węglowodany 365.5g •Cukry 29.1g •Błonnik pokarmowy 20.7g