







Poniedziałek 2024-02-12

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 646.3kcal •Energia 2699.4KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 67.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.2g	
• Bułka wrocławska (1)	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (C) (7)	50
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 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 328.4kcal •Energia 1367.5KJ •Białko 9.9g •Tłuszcz 4.7g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 3.4g •Węglowodany 64.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	90
• Ryż biały gotowany (C)	100
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 415.9kcal •Energia 1722.8KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 35.7g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (C) (9)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 1434.5kcal •Energia 5972.8KJ •Białko 65.7g •Tłuszcz 50.9g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 7.7g •Węglowodany 178g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 26.8g



Wtorek 2024-02-13

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 496.3kcal •Energia 2079.8KJ •Białko 18g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.8g •Węglowodany 65.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g	
• Bułka wrocławska (1)	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	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 664kcal •Energia 2740.8KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 90.2g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
Kolacja •Energia 306.3kcal •Energia 1283.9KJ •Białko 11.1g •Tłuszcz 11.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 42.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

Wtorek

• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

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

•Energia 1705.1kcal •Energia 7105KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 57.4g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 218.5g •Cukry 33.3g •Błonnik pokarmowy 12.6g






Środa 2024-02-14

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 696.7kcal •Energia 2920.3KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 71.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.6g</p>	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (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
• Mandarynki	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	50
• Jabłka prażone	50
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 684.4kcal •Energia 2845KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 61.4g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 5.9g</p>	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane (9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Środa



Kolacja

•Energia 361.2kcal •Energia 1496.2KJ •Białko 10.3g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 47.6g •Cukry 5g
•Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

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

•Energia 2029.7kcal •Energia 8471KJ •Białko 98.2g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 36.4g •Sól 3.3g •Węglowodany 229.1g •Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 15.5g







Czwartek 2024-02-15

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 493kcal •Energia 2064.6KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 59.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 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 cesar z grzankami (1,3)	200
 Obiad •Energia 717.8kcal •Energia 2934.2KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 5.6g •Węglowodany 78.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	100
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 352.7kcal •Energia 1482.4KJ •Białko 7.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 53.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

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

•Energia 1786.5kcal •Energia 7386.6KJ •Białko 76.3g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 7.9g •Węglowodany 202.3g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 13.6g






Piątek 2024-02-16

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 592.8kcal •Energia 2483.7KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 0.9g •Węglowodany 77.6g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• 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 546.9kcal •Energia 2259.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 4g •Węglowodany 76.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



Kolacja

•Energia 486.5kcal •Energia 2022.4KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 52.2g
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 1.6g





Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Miód naturalny	25
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-16):

•Energia 1797.3kcal •Energia 7488.4KJ •Białko 90.4g •Tłuszcz 55.4g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 6.9g •Węglowodany 236.7g •Cukry 43.8g •Błonnik pokarmowy 14.6g

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 562.1kcal •Energia 2353.4KJ •Białko 16.8g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.5g •Węglowodany 70.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Ketchup saszetki		15
• Parówka drobiowa		50
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
 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		
• Jabłka		120
Obiad		Ilość g lub ml
 Obiad •Energia 592.7kcal •Energia 2432.8KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 3.7g •Węglowodany 68.9g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 5g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Gulasz drobiowy (1,9)		120
• Makaron gotowany świderki (1)		100
• Buraki gotowane tarte		100
Kolacja		Ilość g lub ml
 Kolacja •Energia 386.7kcal •Energia 1910.4KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 67.5g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.8g		
• Bułka wrocławska (1)		40

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

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

•Energia 1585.2kcal •Energia 6879.7KJ •Białko 58.9g •Tłuszcz 61.7g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 217.8g •Cukry 31.4g •Błonnik pokarmowy 14.5g







Niedziela 2024-02-18

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 511.1kcal •Energia 2141.9KJ •Białko 17g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 72.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• 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 382.3kcal •Energia 1583.1KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 50.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 421kcal •Energia 1559.1KJ •Białko 15.7g •Tłuszcz 16.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1g •Węglowodany 53g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

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

•Energia 1555.9kcal •Energia 6295.1KJ •Białko 73.2g •Tłuszcz 61.4g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 4.8g •Węglowodany 180.9g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 12.2g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

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 exelsa</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 1699.2kcal •Energia 7085.5KJ •Białko 77.9g •Tłuszcz 63.1g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.7g •Węglowodany 209g •Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 15.7g