



Poniedziałek 2024-04-01

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

Pd<6

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 521.6kcal •Energia 2187.7KJ •Białko 23g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 71.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Bułka wrocławska (1)	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	50
• Biszkopty (1,3,6)	25
• 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 610.4kcal •Energia 2512.6KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 101.1g •Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	90
• Makaron gotowany świderki z tłuszczem (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 432.5kcal •Energia 1605.6KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 54.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	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
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 1608.3kcal •Energia 6488.9KJ •Białko 57.3g •Tłuszcz 49.3g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 237.9g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 14.9g



Wtorek 2024-04-02

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

Pd<6

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 709.1kcal •Energia 2969.1KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 82.2g •Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• Bułka wrocławska (1)	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100
Obiad •Energia 693.9kcal •Energia 2878.8KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 62.9g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
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

Wtorek

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• 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 - 2024-04-02):

•Energia 1799.3kcal •Energia 7507.8KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 2g •Węglowodany 203g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Środa 2024-04-03

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

Pd<6

Środa

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 571.2kcal •Energia 2378KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1g •Węglowodany 79.3g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
Obiad •Energia 673.3kcal •Energia 2773.6KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 91.6g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 394.6kcal •Energia 1650.4KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 42.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

Środa

• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 1690.1kcal •Energia 7015.4KJ •Białko 60.6g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 225.2g •Cukry 36.7g •Błonnik pokarmowy 11.8g



Czwartek 2024-04-04

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

Pd<6

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 562.4kcal •Energia 2354.9KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Banany	120
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 727.1kcal •Energia 2967.1KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 79.8g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 7.1g	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	100
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 417.4kcal •Energia 1751.5KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 62.3g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)

40

• Masło ekstra 82% (7)

10

• Herbata b/c

250

• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)

25

• Twarożek z maślanką (7)

50

• Cytryny

10

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):

•Energia 1945.4kcal •Energia 8073.9KJ •Białko 80.6g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 234.5g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 12.7g






Piątek 2024-04-05

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

Pd<6

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 553.5kcal •Energia 2323.3KJ •Białko 19g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.4g •Węglowodany 77.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g</p>	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 34.9kcal •Energia 147.2KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.5g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 1g</p>	
• Sałatka owocowa	60
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 573.9kcal •Energia 2364.4KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 79g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.8g</p>	
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



Kolacja

•Energia 406.8kcal •Energia 1683.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcz nasycone 10.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 32.3g
•Cukry 0g •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: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):

•Energia 1569.1kcal •Energia 6518.1KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 53.6g •Tłuszcz nasycone 22.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 197.2g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 13.2g






Sobota 2024-04-06

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l


Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

Pd<6

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<small>•Energia 437.9kcal •Energia 1835.6KJ •Białko 15.8g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 64g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g</small>	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<small>•Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g</small>	
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad	Ilość g lub ml
<small>•Energia 267.2kcal •Energia 1114.3KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 41.7g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 4.1g</small>	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Gulasz drobiowy (1)	60
• Ryż biały gotowany	100
• Buraki gotowane tarte	100

Sobota

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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
• 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 - 2024-04-06):

•Energia 1401kcal •Energia 6156.9KJ •Białko 59.3g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 217.9g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Niedziela 2024-04-07

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

Pd<6

Niedziela

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

Ilość g lub ml

• 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 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 376.2kcal •Energia 1553.6KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 10.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 50.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	60
• Ziemniaki gotowane	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Kolacja

•Energia 402.1kcal •Energia 1667.4KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 46.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g

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: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 1527.9kcal •Energia 6363.4KJ •Białko 74g •Tłuszcz 53.2g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 190g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 11.8g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca do 6 lat (P1)

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 1648.7kcal •Energia 6874.9KJ •Białko 71g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 215.1g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 13.7g