



Poniedziałek 2024-04-15

Pd<6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 451.3kcal •Energia 1886KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 47.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Mandarynki	50

Drugie śniadanie

•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Kefir (7)	150
-------------	-----

Obiad

•Energia 473.9kcal •Energia 1946.2KJ •Białko 14.5g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.1g •Węglowodany 60.9g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	125
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 326.6kcal •Energia 1367.9KJ •Białko 14.7g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 40.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
------------------------	----

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 1350.7kcal •Energia 5614.1KJ •Białko 53.1g •Tłuszcz 58.2g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 156.3g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 13.9g

Wtorek

Śniadanie

•Energia 384.2kcal •Energia 1609.5KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 40.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g

	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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

• Jabłka	120
----------	-----

Obiad

•Energia 569.9kcal •Energia 2344.1KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.2g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g

	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

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

• Bułka wrocławska (1)	40
------------------------	----

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 1359kcal •Energia 5632.9KJ •Białko 47.5g •Tłuszcz 52.3g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 176.7g •Cukry 29g •Błonnik pokarmowy 11.9g



Środa 2024-04-17

Pd<6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

Środa

Śniadanie

•Energia 511.6kcal •Energia 2144.4KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 71.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 20 |
| • Bułka wrocławska (1) | 20 |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 25 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 25 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |

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 648.4kcal •Energia 2691.5KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 93.2g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Kopytka (1,3) | 100 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |

Kolacja

•Energia 465.4kcal •Energia 1944KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 33.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

Środa





• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 1676.4kcal •Energia 6993.3KJ •Białko 78.2g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 3.4g •Węglowodany 209.7g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 652.8kcal •Energia 2723.1KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.1g •Węglowodany 88.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
 Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 575.4kcal •Energia 2354.9KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 68.7g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 429.1kcal •Energia 1804KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 1721.3kcal •Energia 7149KJ •Białko 66.7g •Tłuszcz 62.2g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 229.8g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 10.6g

Piątek

Śniadanie

•Energia 612.3kcal •Energia 2553.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 56.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 16.9g

	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	40
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50

Drugie śniadanie

•Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g

• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
---	-----

Obiad

•Energia 451.4kcal •Energia 1861.9KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 67.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 7.5g

	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 350.8kcal •Energia 1448.9KJ •Białko 11.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 43.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Piątek

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 1460.4kcal •Energia 6057.2KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 59.2g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 178.1g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 27.6g

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 412.8kcal • Energia 1728KJ • Białko 14.8g • Tłuszcz 20.8g • Tłuszcze nasycone 12.6g • Sól 1g • Węglowodany 41.5g • Cukry 10g • Błonnik pokarmowy 2.4g 		
• Chleb graham (1)		20
• Bułka wrocławska (1)		20
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Ser żółty (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 406.8kcal • Energia 1719.6KJ • Białko 10.2g • Tłuszcz 8.3g • Tłuszcze nasycone 2.5g • Sól 0.8g • Węglowodany 74g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 2.2g 		
• Bułka drożdżowa (1,3,7)		120
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 349.6kcal • Energia 1442.6KJ • Białko 12g • Tłuszcz 9.6g • Tłuszcze nasycone 1.6g • Sól 0.4g • Węglowodany 56.4g • Cukry 3.2g • Błonnik pokarmowy 7.5g 		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		250
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)		125
• Ryż biały gotowany		100
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 392.1kcal • Energia 1647.3KJ • Białko 13.4g • Tłuszcz 15.6g • Tłuszcze nasycone 5.8g • Sól 1.3g • Węglowodany 49.8g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.2g 		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10





Sobota

• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 1561.3kcal •Energia 6537.4KJ •Białko 50.4g •Tłuszcz 54.3g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3.5g •Węglowodany 221.7g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 13.2g

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 581.1kcal •Energia 2441.4KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.6g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Banany	120
 Drugie śniadanie •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 595.1kcal •Energia 2448.3KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.3g •Węglowodany 62.6g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 350kcal •Energia 1755.6KJ •Białko 12.8g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 62.9g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Niedziela

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 1580.3kcal •Energia 6873.3KJ •Białko 74.9g •Tłuszcz 55.1g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 217.5g •Cukry 47g •Błonnik pokarmowy 13.4g



Tabela alergenów

Pd<6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

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 1529.9kcal •Energia 6408.2KJ •Białko 59.8g •Tłuszcz 57.5g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 198.5g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 15g