



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 600kcal •Energia 2498KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1g •Węglowodany 72.2g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

| | |
|--------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9) | 100 |
| • 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 514.4kcal •Energia 2140.1KJ •Białko 30g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 64.2g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

| | |
|------------------------------------|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Podudzie z kurczaka (pałka) | 100 |

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 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |

Poniedziałek

| | |
|--|-----|
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7) | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 1590.8kcal •Energia 6426.7KJ •Białko 70.8g •Tłuszcz 56.5g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 201.6g
•Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Wtorek 2024-04-23


Pd<6

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

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 388.9kcal •Energia 1603.9KJ •Białko 22g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.5g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.6g | Ilość g lub ml |
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 250 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |

Wtorek

| | |
|--|----------------|
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 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 |
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 20 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-23):

•Energia 1494.3kcal •Energia 6232.9KJ •Białko 66.5g •Tłuszcz 54.6g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 189.7g
•Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Środa 2024-04-24




Pd<6

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

Środa

| | |
|--|----------------|
|  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 | Ilość g lub ml |
| • 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 |

Środa

| | |
|---|----------------|
|  Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g | Ilość g lub ml |
| • Kiwi | 100 |
|  Obiad •Energia 627.1kcal •Energia 2606.9KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 93.5g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 3.4g | Ilość g lub ml |
| • Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7) | 220 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 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 10.5g •Błonnik pokarmowy 3.7g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Posiłek nocny: mandarynki 150g | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 1643.9kcal •Energia 6848.6KJ •Białko 60.1g •Tłuszcz 56.3g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 227.1g •Cukry 56.1g •Błonnik pokarmowy 12.6g




Czwartek 2024-04-25




Pd<6

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

Czwartek

| | |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 562.4kcal •Energia 2354.9KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.4g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 4.5g | Ilość g lub ml |
| • Chleb graham (1) | 30 |

Czwartek

| | |
|---|----------------|
| • 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 •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 465.8kcal •Energia 1921.4KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 49.6g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 5.4g | Ilość g lub ml |
| • Zupa selerowa z makaronem (1,7,9) | 250 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sałatka z buraczków z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
|  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 bez cukru | 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 - 2024-04-25):

•Energia 1684.2kcal •Energia 7028.2KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 61.2g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 204.3g •Cukry 39.5g •Błonnik pokarmowy 11g



Piątek 2024-04-26

Pd<6

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

Piątek

Śniadanie

•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

Ilość g lub ml

| | |
|-------------------------------|-----|
| • 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

•Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 1.1g

Ilość g lub ml

| | |
|--------------|----|
| • Mandarynki | 80 |
|--------------|----|

Obiad

•Energia 525.9kcal •Energia 2161.7KJ •Białko 17g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 75.4g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

| | |
|--|-----|
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 50 |
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9) | 275 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |

Kolacja

•Energia 407.5kcal •Energia 1688.1KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 33g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

| | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Piątek

| | |
|---|-----|
| • Pasta jajeczna (3,7) | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7) | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):

•Energia 1513.9kcal •Energia 6287.7KJ •Białko 63.2g •Tłuszcz 55.4g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 192.4g
•Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 15.1g






Sobota 2024-04-27


Pd<6

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

Sobota

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  Śniadanie •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 | |
| • 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 •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 | Ilość g lub ml |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Płatki owsiane (1) | 40 |
| • Jabłka prażone | 50 |
| • Słonecznik łuskany | 10 |
|  Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g | Ilość g lub ml |

Sobota

| | |
|---|----------------|
| • Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z sosem bolońskim (1,9) | 350 |
| • Kalafior gotowany na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
|  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 | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 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 - 2024-04-27):

•Energia 1948.1kcal •Energia 8408.2KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 66.7g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 286.5g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 20.9g




Niedziela 2024-04-28




Pd<6

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

Niedziela

| | |
|---|----------------|
|  Śniadanie •Energia 425.8kcal •Energia 1765.7KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1g •Węglowodany 52.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g | Ilość g lub ml |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |

Niedziela

|  Drugie śniadanie | | Ilość g lub ml |
|--|--|----------------|
| •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g | | |
| • Jabłka | | 150 |
|  Obiad | | Ilość g lub ml |
| •Energia 639kcal •Energia 2653.8KJ •Białko 49.4g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g | | |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | | 250 |
| • Udo z kurczaka gotowane | | 125 |
| • Ziemniaki gotowane | | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | | 250 |
|  Kolacja | | Ilość g lub ml |
| •Energia 395.3kcal •Energia 1658.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 46.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g | | |
| • Bułka wrocławska (1) | | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | | 10 |
| • Herbata bez cukru | | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | | 60 |
| • 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 - 2024-04-28):

•Energia 1514.9kcal •Energia 6306.8KJ •Białko 83.4g •Tłuszcz 63.4g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 2g •Węglowodany 156.9g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 12g



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 |

Tabela Alergenów

| | |
|-----|---|
| 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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1627.1kcal •Energia 6791.3KJ •Białko 72.4g •Tłuszcz 59.1g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 208.3g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 14.5g