



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 451.3kcal •Energia 1886KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 47.7g •Cukry 13.5g •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

• Kefir (7)	150
-------------	-----

Obiad

•Energia 534.1kcal •Energia 2201.7KJ •Białko 17.3g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 68g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Risotto mięsno - jarzynowe (7,9)	125
• Sos pomidorowy (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

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40

Poniedziałek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-29):

•Energia 1410.9kcal •Energia 5869.6KJ •Białko 55.9g •Tłuszcz 60.5g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 163.4g
•Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 13.4g



Wtorek 2024-04-30

Pd<6

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

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

• 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 557kcal •Energia 2304.2KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 69.2g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 7.6g

• Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Surówka z marchwi	100

Wtorek

• 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	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
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-30): •Energia 1346.1kcal •Energia 5593KJ •Białko 47.6g •Tłuszcz 55.3g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 167.8g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 12.9g	



Środa 2024-05-01



Pd<6

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

Środa

 Śniadanie •Energia 426.1kcal •Energia 1782.9KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 56.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• 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 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml

Środa

• Kiwi	100
 Obiad •Energia 463.5kcal •Energia 1925KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 59.9g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (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 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
• 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 - 2024-05-01):

•Energia 1406kcal •Energia 5865.3KJ •Białko 78.5g •Tłuszcz 51.8g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 161.3g •Cukry 33.2g •Błonnik pokarmowy 11.5g




Czwartek 2024-05-02




Pd<6

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 531.3kcal •Energia 2215.6KJ •Białko 18g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10

Czwartek

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Biszkopty (1,3,6)	50
• 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 495.2kcal •Energia 2053.1KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 75.3g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	150
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 851.3kcal •Energia 3616.3KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 110.7g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• 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: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 1941.8kcal •Energia 8152KJ •Białko 57.4g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 18.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 270.4g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 8.1g



Piątek 2024-05-03

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

Pd<6

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

Ilość g lub ml

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

Obiad

•Energia 392.8kcal •Energia 1617.6KJ •Białko 15g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 52.1g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 50 |
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Marchew gotowana na parze | 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

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 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cytryny | 10 |

Piątek

• Posiłek nocny: Galaretko owocowa

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 1401.9kcal •Energia 5812.9KJ •Białko 47g •Tłuszcz 59.8g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 162.5g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 25.7g



Sobota 2024-05-04

Pd<6

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

Sobota

Śniadanie

•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

Ilość g lub ml

• 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

•Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)

100

Obiad

•Energia 462.5kcal •Energia 1923.8KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 58.5g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)

250

• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)

100

• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)

100

• Fasolka szparagowa gotowana na parze

100

• Kompot owocowy bez cukru

250

Kolacja

•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

Ilość g lub ml

Sobota

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• 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 - 2024-05-04):

•Energia 1340.4kcal •Energia 5608.1KJ •Białko 51g •Tłuszcz 56.2g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 164.7g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 12.9g





Niedziela 2024-05-05


Pd<6

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

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 46.3g •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 512.5kcal •Energia 2105.7KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 55.4g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250

Niedziela

• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych 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
• 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 - 2024-05-05):

•Energia 1497.6kcal •Energia 6530.7KJ •Białko 71.3g •Tłuszcz 50g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 210.3g •Cukry 59.1g •Błonnik pokarmowy 12.6g



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

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1477.8kcal •Energia 6204.5KJ •Białko 58.4g •Tłuszcz 58.4g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 185.8g •Cukry 28.6g •Błonnik pokarmowy 13.9g