



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 1027.4kcal •Energia 4233.8KJ •Białko 38g •Tłuszcz 41.9g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 130.3g
•Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	350
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	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
• 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 - 2024-05-06):

•Energia 2103.7kcal •Energia 8520.4KJ •Białko 78.8g •Tłuszcz 83.2g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 2.1g •Węglowodany 267.7g •Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Wtorek 2024-05-07

Pd<6

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

Wtorek

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

	Ilość g lub ml
• 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 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

• Mus owocowy 100g	100
--------------------	-----

Obiad

•Energia 435.2kcal •Energia 1792.2KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 56.2g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5.8g

• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100

Wtorek

• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	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 - 2024-05-07):

•Energia 1523.7kcal •Energia 6355.2KJ •Białko 64.6g •Tłuszcz 55.3g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 197g •Cukry 35.6g •Błonnik pokarmowy 17.4g




Środa 2024-05-08




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	Ilość g lub ml
•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	
• Kiwi	100
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 426.8kcal •Energia 1769.3KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 54.6g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 416.9kcal •Energia 1745.5KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.1g •Węglowodany 46g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Paszтет z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 1465.9kcal •Energia 6106.1KJ •Białko 55.6g •Tłuszcz 54.2g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 191.7g •Cukry 36.5g •Błonnik pokarmowy 16g




Czwartek 2024-05-09




Pd<6

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

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 26.5g •Błonnik pokarmowy 4.5g	

Czwartek

• 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 •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 693.4kcal •Energia 2171.7KJ •Białko 38g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	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 - 2024-05-09):

•Energia 1911.7kcal •Energia 7278.5KJ •Białko 94.5g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 240.5g •Cukry 38.8g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Piątek 2024-05-10

Pd<6

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

Piątek

Śniadanie

•Energia 468kcal •Energia 1961.8KJ •Białko 16.7g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 62.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• 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 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g

Ilość g lub ml

• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
--	-----

Obiad

•Energia 557.8kcal •Energia 2313.5KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 87.9g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• 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
• Pasta jajeczna (3,7)	50

Piątek

• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 1512.3kcal •Energia 6297.4KJ •Białko 68.8g •Tłuszcz 50g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 3.6g •Węglowodany 199.3g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Sobota 2024-05-11

Pd<6

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

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 475.6kcal •Energia 1997KJ •Białko 14.7g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.8g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Banany	150
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 577.4kcal •Energia 2078.9KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.7g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300

Sobota

• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	70
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana 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 - 2024-05-11):

•Energia 1748.8kcal •Energia 7282.8KJ •Białko 70g •Tłuszcz 56g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 2.3g •Węglowodany 264.7g •Cukry 44.1g •Błonnik pokarmowy 18.1g




Niedziela 2024-05-12




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

Niedziela

• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 325.2kcal •Energia 1363.5KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 39.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• 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: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•Energia 1444.8kcal •Energia 6012KJ •Białko 82.1g •Tłuszcz 58.9g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2g •Węglowodany 149.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 13.3g



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
----	---

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1673kcal •Energia 6836.1KJ •Białko 73.5g •Tłuszcz 60.5g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 215.7g •Cukry 30.7g •Błonnik pokarmowy 16g