



## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 477.8kcal •Energia 1995.7KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.3g •Węglowodany 53.5g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Kiwi	85

### 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 472.3kcal •Energia 1941.9KJ •Białko 14.3g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.1g •Węglowodany 60.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.8g

• 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

• 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 - 2024-05-13):

•Energia 1375.7kcal •Energia 5719.5KJ •Białko 53.4g •Tłuszcz 58.5g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 161.9g  
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 14.7g



## Wtorek 2024-05-14

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 480.8kcal •Energia 2002.1KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 76.4g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 7.5g

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100

## Wtorek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-14):

•Energia 1270kcal •Energia 5290.9KJ •Białko 46.9g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 174.9g •Cukry 28.6g •Błonnik pokarmowy 12.8g




## Środa 2024-05-15



Pd<6

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

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 863.1kcal •Energia 3608.1KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.3g •Węglowodany 151.9g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 605.2kcal •Energia 2529.8KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 38.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 2.9g	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
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 1945.4kcal •Energia 8134.1KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 258.1g •Cukry 45.2g •Błonnik pokarmowy 14.6g




## Czwartek 2024-05-16




Pd<6

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

## Czwartek

 <b>Śniadanie</b> •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

## Czwartek

• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 588.6kcal •Energia 2416.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (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
 <b>Kolacja</b> •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
• 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 - 2024-05-16):

•Energia 1734.5kcal •Energia 7210.8KJ •Białko 67.5g •Tłuszcz 62.4g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 232.2g  
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 10.9g



## Piątek 2024-05-17

Pd<6

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

# 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 436kcal •Energia 1798.9KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 62.2g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.3g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 50  |
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)        | 250 |
| • 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

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: Galaretka owocowa

200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-17):

•Energia 1445.1kcal •Energia 5994.1KJ •Białko 48.5g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 172.6g  
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 27.4g



# Sobota 2024-05-18

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 108.9kcal •Energia 460.5KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 23.7g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

• Chrupki kukurydziane

30

### Obiad

•Energia 348.2kcal •Energia 1438.9KJ •Białko 11.9g •Tłuszcz 9.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 56.2g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

• 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

•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 - 2024-05-18):

•Energia 1262.1kcal •Energia 5274.6KJ •Białko 42.7g •Tłuszcz 46.9g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 171.1g  
•Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 13.3g



## Niedziela 2024-05-19

Pd<6


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

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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	
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 591.6kcal •Energia 2438.5KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.3g •Węglowodany 62.1g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250



## Niedziela

• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-19):

•Energia 1576.8kcal •Energia 6863.6KJ •Białko 74.6g •Tłuszcz 55.1g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 217g •Cukry 63.2g •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

## 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 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na porcję w jadłospisie:

•Energia 1515.6kcal •Energia 6355.4KJ •Białko 59.9g •Tłuszcz 56.1g •Tłuszcz nasycone 21.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 198.3g •Cukry 29.3g •Błonnik pokarmowy 15.3g