







Poniedziałek 2024-02-26

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 521.6kcal •Energia 2187.7KJ •Białko 23g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 71.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Bułka wrocławska (1)	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	50
• Biszkopty (1,3,6)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 600.9kcal •Energia 2478.8KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 99.6g •Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	90
• Makaron gotowany świderki (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 429.4kcal •Energia 1593.8KJ •Białko 15.5g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 55.7g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40





## Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (9)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-19):**

•Energia 1595.6kcal •Energia 6443.3KJ •Białko 56.4g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 2g •Węglowodany 237.5g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 16.5g

## Wtorek

Wtorek		Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 684.4kcal •Energia 2845KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 61.4g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 5.9g		Ilość g lub ml
•	Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	250
•	Udo z kurczaka gotowane	120
•	Ziemniaki gotowane	100
•	Marchew gotowana na parze	100
•	Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •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

## Wtorek

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	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 - 2024-02-20):**

•Energia 1789.8kcal •Energia 7474KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 2g •Węglowodany 201.5g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 15.9g







# Środa 2024-02-28

## Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

### Środa

Środa	
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 287.5kcal •Energia 1209.5KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 5.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	50
• Jabłka prażone	50
 <b>Obiad</b> •Energia 663.8kcal •Energia 2739.8KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 90.1g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 394.6kcal •Energia 1650.4KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 42.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml

### Środa

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-21):**

•Energia 1917.1kcal •Energia 7977.7KJ •Białko 72.4g •Tłuszcz 66.7g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 261g •Cukry 36.7g •Błonnik pokarmowy 13.5g






Czwartek

2024-02-29

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

## Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 562.4kcal •Energia 2354.9KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g</p>	
• Mus owocowy 100g	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 717.5kcal •Energia 2933.3KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 7.1g</p>	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	100
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

## Czwartek



## Kolacja

•Energia 422.9kcal •Energia 1774.8KJ •Białko 15.3g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •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
• Twaróg półtłusty (7)	50
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-22):

•Energia 1775.8kcal •Energia 7372.9KJ •Białko 57g •Tłuszcz 68.3g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 229.2g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 14.3g





# Piątek 2024-03-01 Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

## Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 534.1kcal •Energia 2239.9KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 78.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.3g		
• 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
• Gruszki		150
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 171kcal •Energia 723KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.3g •Węglowodany 30g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Rogal maślany 50g (1,3,7)		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 564.4kcal •Energia 2330.6KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.8g		
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,7,9)		250
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)		120
• Ziemniaki gotowane		100
• Sos pietruszkowy (1,7)		100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

## Piątek



## Kolacja

•Energia 406.8kcal •Energia 1683.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 32.3g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-23):

•Energia 1676.3kcal •Energia 6976.7KJ •Białko 78.2g •Tłuszcz 55.3g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3.7g •Węglowodany 218.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Sobota 2024-03-02

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

## Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 456.9kcal •Energia 1917.6KJ •Białko 14.5g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 68.7g •Cukry 10g •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 połędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)		20
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Płatki owsiane (1)		40
• Jabłka prażone		50
• Słonecznik łuskany		10
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 267.2kcal •Energia 1114.3KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 41.7g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 4.1g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		250
• Gulasz drobiowy (1)		60
• Ryż biały gotowany		100
• Buraki gotowane tarte		100

## Sobota



## 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 b/c	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 - 2024-02-24):

•Energia 1420kcal •Energia 6238.9KJ •Białko 58g •Tłuszcz 42.5g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 222.6g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 15.1g







Niedziela

2024-03-03

Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 511.1kcal •Energia 2141.9KJ •Białko 17g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 72.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 366.7kcal •Energia 1519.8KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 10.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 49.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	60
• Ziemniaki gotowane	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 402.1kcal •Energia 1667.4KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 46.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml

## Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• 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 - 2024-02-25):**

•Energia 1518,4kcal •Energia 6329,6KJ •Białko 74g •Tłuszcz 53,2g •Tłuszcze nasycone 19,7g •Sól 2,2g •Węglowodany 188,5g •Cukry 19,5g •Błonnik pokarmowy 11,8g



# Tabela alergenów

## Dieta podstawowa dziecięca 2-3l

Pd<6

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

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1670.4kcal •Energia 6973.3KJ •Białko 69.4g •Tłuszcz 58.2g •Tłuszcz nasycone 22.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 222.7g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 14.5g