



Poniedziałek 2024-07-08

Pd<6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		Ilość g lub ml
•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		Ilość g lub ml
•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
• Szynka 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 - 2024-07-08):
•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 2024-07-09

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

Ilość g lub ml

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

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Jabłka | 120 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 523.7kcal •Energia 2161.3KJ •Białko 17.7g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 72.1g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Pieczeń rzymska (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • 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 |

Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-09):
•Energia 1312.8kcal •Energia 5450.1KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 52.7g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 170.6g
•Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 13.6g



Środa 2024-07-10

Pd<6

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		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 581.4kcal •Energia 2430.4KJ •Białko 12.3g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.9g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		250
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)		250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Pasztet z pieca wieprzowy		50
• Sałata zielona		10

Środa

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):
•Energia 1663.7kcal •Energia 6956.4KJ •Białko 64.2g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3.2g •Węglowodany 221.1g
•Cukry 58.9g •Błonnik pokarmowy 13.8g



Czwartek 2024-07-11

Pd<6

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Chleb graham (1)		20
• Bułka wrocławska (1)		20
• Masło ekstra 82% (7)		10
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt naturalny (7)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•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		
• 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
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 305.6kcal •Energia 1280.5KJ •Białko 12.5g •Tłuszcz 11g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 39g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250

Czwartek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):
•Energia 1489.5kcal •Energia 6179.8KJ •Białko 60.3g •Tłuszcz 54.4g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 194.5g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 11.1g



Piątek 2024-07-12

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 |

Piątek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-12):
•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 2024-07-13

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

- | | |
|-------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |

Sobota

• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):
•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 2024-07-14

Pd<6

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• Sok wieloowocowy 200ml		200
Obiad		Ilość g lub ml
•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		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany		50
• Ziemniaki gotowane		100
• Sos jasny (1)		100
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)		40

Niedziela

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):

•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
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 posiłek w jadłospisie:

•Energia 1446.5kcal •Energia 6062.6KJ •Białko 55.5g •Tłuszcz 55.4g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 187g •Cukry 31g •Błonnik pokarmowy 15.3g