



Poniedziałek 2024-07-29

Pd<6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 600kcal •Energia 2498KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1g •Węglowodany 72.2g •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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Biskopity (1,3,6)		25
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g		
• Brzoskwinia		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 637.3kcal •Energia 2615.5KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)		125
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 370.5kcal •Energia 1535.1KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 46g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g		
• 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: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):

•Energia 1667.9kcal •Energia 6900.6KJ •Białko 57.5g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 1.8g •Węglowodany 208.8g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Wtorek 2024-07-30

Pd<6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 580.7kcal •Energia 2430.4KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 76.3g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Twarożek z koperkiem (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Jabłka | 120 |
| • Pomidor | 90 |
| • Arbuz | 150 |



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

Ilość g lub ml

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



Obiad

•Energia 452.4kcal •Energia 1856.5KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 55.3g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 250 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 372kcal •Energia 1555.4KJ •Białko 21g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 42.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Wtorek

• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):
•Energia 1478kcal •Energia 6152.3KJ •Białko 74.3g •Tłuszcz 48.5g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 190.5g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Środa 2024-07-31

Pd<6

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 530.7kcal •Energia 2208.3KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1g •Węglowodany 69.3g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 3.6g		
• 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 bez cukru		200
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g		
• Śliwki		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 469.9kcal •Energia 1967.9KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.3g •Cukry 9.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)		250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)		100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)		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
• Pasztet z pieca wieprzowy		50

Środa

• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):
•Energia 1463.7kcal •Energia 6115.4KJ •Białko 57.9g •Tłuszcz 48.4g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 203.6g
•Cukry 22.1g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Czwartek 2024-08-01

Pd<6

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 489.1kcal •Energia 2043.4KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.5g •Węglowodany 54.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g		
• 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
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g		
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 472.5kcal •Energia 1971.2KJ •Białko 8.9g •Tłuszcz 10.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 88.9g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
• Zupa kalafiorowa 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 425.1kcal •Energia 1781.4KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 60.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.3g		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)		25
• Twarożek z maślanką (7)		50

Czwartek

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):
•Energia 1596.2kcal •Energia 6665.9KJ •Białko 49.1g •Tłuszcz 58.7g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 216.1g
•Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Piątek 2024-08-02

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 440kcal •Energia 1802.2KJ •Białko 15.7g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 55.4g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	50
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	250
• 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 - 2024-08-02):
•Energia 1394.5kcal •Energia 5786.1KJ •Białko 60.7g •Tłuszcz 54.5g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 3.3g •Węglowodany 166.8g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Sobota 2024-08-03

Pd<6

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 530.9kcal •Energia 2229.4KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 75.9g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 4.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Banany | 150 |



Drugie śniadanie

•Energia 195.4kcal •Energia 816.6KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Płatki owsiane (1) | 10 |
| • Jabłka prażone | 50 |
| • Słonecznik łuskany | 10 |



Obiad

•Energia 538.5kcal •Energia 2228KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 74.2g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 345.5kcal •Energia 1446.7KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 42.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

Sobota

• 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: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-03):
•Energia 1610.3kcal •Energia 6720.7KJ •Białko 71.4g •Tłuszcz 53.9g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 216.7g
•Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Niedziela 2024-08-04

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
• 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 621.3kcal •Energia 2581.6KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 43.6g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	125
• Ziemniaki gotowane	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 313.7kcal •Energia 1311.5KJ •Białko 10.7g •Tłuszcz 11.7g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 40.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10

Niedziela

• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):

•Energia 1415.6kcal •Energia 5887.7KJ •Białko 73.8g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 3g •Węglowodany 150.3g •Cukry 25.9g •Błonnik pokarmowy 13.9g



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 1518kcal •Energia 6318.4KJ •Białko 63.5g •Tłuszcz 56g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 2.6g •Węglowodany 193.2g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 17.2g