



Poniedziałek 2024-12-16

Pd<6

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

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 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 638.8kcal •Energia 2621.2KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 78g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	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: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-16):
•Energia 1675.1kcal •Energia 6928.8KJ •Białko 56.4g •Tłuszcz 68.8g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 212.2g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Wtorek	
 Śniadanie •Energia 544.5kcal •Energia 2281.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 0.9g •Węglowodany 64.5g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	60
 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 417.6kcal •Energia 1725KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 57.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 383.5kcal •Energia 1601.6KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 46.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60

Wtorek

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-17):
•Energia 1418.7kcal •Energia 5917.8KJ •Białko 74.1g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 184.9g •Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 14.9g



Środa 2024-12-18

Pd<6

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

Środa



Śniadanie

•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

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 bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 27.6kcal •Energia 116.2KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|----|
| • Śliwki | 60 |
|----------|----|



Obiad

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • 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

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • 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 - 2024-12-18):
•Energia 1445.2kcal •Energia 6037.9KJ •Białko 57.7g •Tłuszcz 48.3g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 199.2g •Cukry 22.1g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Czwartek	
 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •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	Ilość g lub ml
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 431.6kcal •Energia 1808.8KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 60.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-19):
•Energia 1602.6kcal •Energia 6693.4KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 59.4g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 216.1g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 479.5kcal •Energia 2007.9KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 64.8g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 3.4g	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 truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	65
 Obiad •Energia 485.5kcal •Energia 1994.5KJ •Białko 15.8g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 68.6g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	50
• 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 - 2024-12-20):
•Energia 1394.5kcal •Energia 5783.6KJ •Białko 59.6g •Tłuszcz 53g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 171.8g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 13.6g



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 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	150
Obiad •Energia 519.9kcal •Energia 2149.8KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 72.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Kalafior gotowany 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
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Sobota

• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-21):
•Energia 1531.3kcal •Energia 6205.5KJ •Białko 64.9g •Tłuszcz 48.5g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 214.9g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 16.5g



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 525kcal •Energia 2157.5KJ •Białko 37.6g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 51g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	250
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• 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 - 2024-12-22):
•Energia 1319.2kcal •Energia 5463.6KJ •Białko 64.8g •Tłuszcz 48.3g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 157.7g •Cukry 25.9g •Błonnik pokarmowy 14.1g



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 1483.8kcal •Energia 6147.2KJ •Białko 61g •Tłuszcz 52.9g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 2.6g •Węglowodany 193.8g •Cukry 29.8g •Błonnik pokarmowy 16.5g