



Poniedziałek 2024-12-23

Pd<6

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

Poniedziałek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 511.8kcal •Energia 2124.2KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 56.2g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.2g

- | | |
|--------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 20 |
| • Bułka wrocławska (1) | 20 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Kiwi | 100 |



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 464.2kcal •Energia 1899.8KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 61.4g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 5.7g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 366.6kcal •Energia 1539.9KJ •Białko 13.5g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 51.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

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

Poniedziałek

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-23):
•Energia 1441.6kcal •Energia 5977.8KJ •Białko 59.8g •Tłuszcz 55.6g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 176.4g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g



Wtorek	
 Śniadanie •Energia 422.2kcal •Energia 1767.7KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 54.2g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	50
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• 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 325.8kcal •Energia 1375.7KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 2.4g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 67.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
 Kolacja •Energia 525.1kcal •Energia 2171.9KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.1g •Cukry 18.1g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	50
• Kompot owocowy bez cukru	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Ziemniaki gotowane	100
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24):

•Energia 1316.9kcal •Energia 5498.5KJ •Białko 47.6g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 214.4g •Cukry 49g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Środa 2024-12-25

Pd<6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 407.5kcal •Energia 1705.9KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1g •Węglowodany 41.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 20 |
| • Bułka wrocławska (1) | 20 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10) | 20 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 10 |



Drugie śniadanie

•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

- | | |
|--------|-----|
| • Kiwi | 100 |
|--------|-----|



Obiad

•Energia 558.4kcal •Energia 2327.5KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 57.5g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 250 |
| • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 409.1kcal •Energia 1712.2KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 57.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |

Środa

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-25):
•Energia 1426kcal •Energia 5958.9KJ •Białko 73.1g •Tłuszcz 53.8g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 167.9g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 14.1g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 424kcal •Energia 1756.7KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 42.2g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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 409.9kcal •Energia 1701KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 43.6g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 440.5kcal •Energia 1839.3KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 42.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	12

Czwartek

• Parówka drobiowa	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-26):
•Energia 1340.1kcal •Energia 5571.7KJ •Białko 60.3g •Tłuszcz 60.3g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3g •Węglowodany 144.3g •Cukry 39.4g •Błonnik pokarmowy 11.6g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 576.5kcal •Energia 2404.7KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 1.6g •Węglowodany 57.8g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 17.1g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny 100g	100
 Obiad •Energia 483.3kcal •Energia 2007.2KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 8.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.1g •Węglowodany 83.8g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany (1,7)	150
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 397.1kcal •Energia 1660.5KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 43.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pomidor	50

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):
•Energia 1509.9kcal •Energia 6296.4KJ •Białko 51.2g •Tłuszcz 55g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 197.3g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 23.8g



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 kukurydiane	30
 Obiad •Energia 435.6kcal •Energia 1801.4KJ •Białko 14g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 66.1g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	125
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 335.6kcal •Energia 1410.2KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 50.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-28):
•Energia 1293kcal •Energia 5400.1KJ •Białko 40g •Tłuszcz 46.6g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 181.8g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 13g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 536.1kcal •Energia 2249KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.7g •Węglowodany 65.8g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• 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 410.4kcal •Energia 1690.8KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 47.5g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	250
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 307.1kcal •Energia 1285.2KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 37.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10

Niedziela

• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-29):
•Energia 1275.4kcal •Energia 5318KJ •Białko 68.4g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 155.9g •Cukry 35.2g •Błonnik pokarmowy 10.7g



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 1371.8kcal •Energia 5717.4KJ •Białko 57.2g •Tłuszcz 49.5g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 2g •Węglowodany 176.9g •Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 14.4g