



Poniedziałek 2024-06-24

Pd<6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 500.3kcal •Energia 2089.1KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 59.5g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Jabłka	180
 Drugie śniadanie •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
 Obiad •Energia 476.1kcal •Energia 1972.8KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 58.1g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	250
• Risotto mięsno - jarzynowe (7,9)	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-24):
•Energia 1401.9kcal •Energia 5843.8KJ •Białko 58.3g •Tłuszcz 58.3g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 165.4g
•Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 15g



Wtorek 2024-06-25

Pd<6

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

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 503.1kcal •Energia 2091.1KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 62.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9) | 250 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 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 |

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):

•Energia 1330.3kcal •Energia 5538.2KJ •Białko 51.6g •Tłuszcz 48.3g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 174.6g
•Cukry 36.1g •Błonnik pokarmowy 9.9g



Środa 2024-06-26

Pd<6

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 394.5kcal •Energia 1652.1KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 42.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• 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
• 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 527.9kcal •Energia 2190.3KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.2g		
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)		250
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)		150
• Kompot owocowy bez cukru		250
• Jabłka prażone		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 555.5kcal •Energia 2326.2KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 50.6g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Pasztet z pieca wieprzowy		50
• Cytryny		10
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
-----------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-26):
•Energia 1528.9kcal •Energia 6381.9KJ •Białko 50.9g •Tłuszcz 68.2g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 3g •Węglowodany 182.3g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 11.7g



Czwartek	
 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 376.6kcal •Energia 1563.3KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 0.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.2g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	250
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 381.1kcal •Energia 1596KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 32.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40

Czwartek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):

•Energia 1353kcal •Energia 5641.9KJ •Białko 70.2g •Tłuszcz 48.4g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 166.2g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 9.4g



Piątek 2024-06-28

Pd<6

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

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g		
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 407.3kcal •Energia 1692.3KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 9.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 65.8g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 6.9g		
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)		50
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		250
• Ziemniaki gotowane		100
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-06-28):
•Energia 1416.3kcal •Energia 5887.5KJ •Białko 48.7g •Tłuszcz 55.1g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 176.2g
•Cukry 27.6g •Błonnik pokarmowy 27g



Sobota 2024-06-29

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 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
 Obiad •Energia 408.4kcal •Energia 1693.2KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 56.2g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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 - 2024-06-29):
•Energia 1286.3kcal •Energia 5377.5KJ •Białko 48.9g •Tłuszcz 50g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 162.4g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 12.8g



Niedziela 2024-06-30

Pd<6

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

Niedziela

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 427.6kcal •Energia 1773.3KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 327.4kcal •Energia 1370.9KJ •Białko 12.1g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 42.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Cytryny	10

Niedziela

• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 20g	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):
•Energia 1390.1kcal •Energia 5813.7KJ •Białko 74g •Tłuszcz 44.9g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 178.8g •Cukry 47.1g •Błonnik pokarmowy 12.6g



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 1386.7kcal •Energia 5783.5KJ •Białko 57.5g •Tłuszcz 53.3g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 172.3g •Cukry 25.9g •Błonnik pokarmowy 14.1g