



Poniedziałek 2024-07-01

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 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 640.1kcal •Energia 2627.2KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.6g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 432.5kcal •Energia 1605.6KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 54.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	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: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-01):
•Energia 1716.4kcal •Energia 6913.8KJ •Białko 61.1g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 2g •Węglowodany 214g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Wtorek 2024-07-02

Pd<6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 709.1kcal •Energia 2969.1KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 82.2g
•Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 25 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Jabłka | 120 |
| • Pomidor | 90 |



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 435.2kcal •Energia 1792.2KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 56.2g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

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



Kolacja

•Energia 306.3kcal •Energia 1283.9KJ •Białko 11.1g •Tłuszcz 11.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 42.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-02):
•Energia 1523.7kcal •Energia 6355.2KJ •Białko 64.6g •Tłuszcz 55.3g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 197g •Cukry 35.6g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Środa	
 Śniadanie •Energia 540kcal •Energia 2247.4KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1g •Węglowodany 71.6g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 3.2g	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	200
 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 468.9kcal •Energia 1961.9KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 7.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 72g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Ziemniaki gotowane	100
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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
• Paszтет z pieca wieprzowy	50

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):
•Energia 1476.9kcal •Energia 6168.1KJ •Białko 60.5g •Tłuszcz 47.9g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 201.5g
•Cukry 27.8g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 562.4kcal •Energia 2354.9KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.4g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 4.5g	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
• Banany	120
 Drugie śniadanie •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 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-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 417.4kcal •Energia 1751.5KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 62.3g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25

Czwartek

• Twarożek z maślanką (7)	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-04):

•Energia 1690.8kcal •Energia 7078KJ •Białko 65.3g •Tłuszcz 52.5g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 243.6g •Cukry 62.8g •Błonnik pokarmowy 11.1g



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 458.4kcal •Energia 1893.7KJ •Białko 17g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 70g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	50
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (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 - 2024-07-05):
•Energia 1412.9kcal •Energia 5877.5KJ •Białko 62.1g •Tłuszcz 49.7g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 181.4g
•Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 14.9g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 475.6kcal •Energia 1997KJ •Białko 14.7g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.8g •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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Banany	150
 Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 596.7kcal •Energia 2160.2KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 81g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	70
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 386.7kcal •Energia 1910.4KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 67.5g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.8g	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: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-06):
•Energia 1768.1kcal •Energia 7364.1KJ •Białko 71g •Tłuszcz 56.3g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 267.9g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Niedziela 2024-07-07

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 639kcal •Energia 2653.8KJ •Białko 49.4g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 250 |
| • Udo z kurczaka gotowane | 125 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 325.2kcal •Energia 1363.5KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 39.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-07):
•Energia 1444.8kcal •Energia 6012KJ •Białko 82.1g •Tłuszcz 58.9g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2g •Węglowodany 149.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 13.3g



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 1576.2kcal •Energia 6538.4KJ •Białko 66.7g •Tłuszcz 55.8g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 207.8g •Cukry 32.8g •Błonnik pokarmowy 14.9g