



Poniedziałek 2024-08-05

Pd<6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 479.9kcal •Energia 2005.4KJ •Białko 15g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 54.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g		
• Chleb graham (1)		20
• Bułka wrocławska (1)		20
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Parówka drobiowa		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
• Morela		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 486.4kcal •Energia 1998.2KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.1g •Węglowodany 63.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.8g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		125
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		40

Poniedziałek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-05):
•Energia 1431.9kcal •Energia 5957.6KJ •Białko 53.4g •Tłuszcz 57.7g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 176.7g
•Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 12.4g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 384.2kcal •Energia 1609.5KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 40.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• 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
• 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 520kcal •Energia 2170.5KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 64.5g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	275
• Pieczeń rzymska (1,3)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 351.9kcal •Energia 1457.2KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 45.3g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 2g	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
• Pomidor	50

Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-06):
•Energia 1299.9kcal •Energia 5420.2KJ •Białko 47.5g •Tłuszcz 54.9g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 2.8g •Węglowodany 160.7g
•Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 14.1g



Środa 2024-08-07

Pd<6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 425.5kcal •Energia 1780.4KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 55.9g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.5g

Ilość g lub ml

- Chleb graham (1) 20
- Bułka wrocławska (1) 20
- Masło ekstra 82% (7) 10
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25
- Twarożek z maślanką (7) 50
- Pomidor 50
- Roszponka 5



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 605.6kcal •Energia 2511.4KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.4g •Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

- Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7) 220
- Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) 250
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100
- Kompot owocowy bez cukru 250



Kolacja

•Energia 466.3kcal •Energia 1953.6KJ •Białko 16g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 45.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.3g

Ilość g lub ml

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

Środa

• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-07):
•Energia 1548.4kcal •Energia 6458.7KJ •Białko 58.1g •Tłuszcz 63.6g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 191.6g
•Cukry 37.4g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 361.8kcal •Energia 1499.1KJ •Białko 13.7g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 40.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
 Drugie śniadanie •Energia 28.9kcal •Energia 120.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g	Ilość g lub ml
• Arbuz	150
 Obiad •Energia 470.6kcal •Energia 1930.9KJ •Białko 23g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 57g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 348.9kcal •Energia 1464.5KJ •Białko 15.3g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 40.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	40
• Pomidor	50

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-08):
•Energia 1210.1kcal •Energia 5014.7KJ •Białko 52.4g •Tłuszcz 46.9g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 144.9g
•Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g



Piątek 2024-08-09

Pd<6

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

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 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g

Ilość g lub ml

- Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100



Obiad

•Energia 322.9kcal •Energia 1337.1KJ •Białko 16g •Tłuszcz 8.2g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 46.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

- Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) 50
- Zupa ryżowa (1,7,9) 250
- Ziemniaki gotowane 100
- Sałata zielona z jogurtem (7) 100
- Kompot owocowy bez cukru 250



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

Piątek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-09):
•Energia 1342.6kcal •Energia 5595.3KJ •Białko 48.3g •Tłuszcz 54.5g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 158.4g
•Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Sobota 2024-08-10

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 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 kukurydziane | 30 |
|------------------------|----|



Obiad

•Energia 436.5kcal •Energia 1810.2KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 8.7g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 78g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1) | 125 |
| • Ryż biały gotowany | 100 |
| • Surówka z marchwi | 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 - 2024-08-10):
•Energia 1293.8kcal •Energia 5408.9KJ •Białko 40.6g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 193.6g
•Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 14g



Niedziela 2024-08-11

Pd<6

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 523.2kcal •Energia 2194.1KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 9.7g •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 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Miód naturalny | 25 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------|-----|
| • Nektarynka | 120 |
|--------------|-----|



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 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 - 2024-08-11):
•Energia 1312.4kcal •Energia 5485.2KJ •Białko 73.4g •Tłuszcz 43.6g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 160.1g
•Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 11g



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 1348.4kcal •Energia 5620.1KJ •Białko 53.4g •Tłuszcz 51.8g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 169.4g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 14.4g