



Poniedziałek 2024-10-21

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 637.3kcal •Energia 2615.5KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •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
• Brokuły gotowane 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 - 2024-10-21):

•Energia 1673.6kcal •Energia 6923.2KJ •Białko 56.8g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 210.4g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Wtorek 2024-10-22

Pd<6

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

Wtorek	
Śniadanie •Energia 528.3kcal •Energia 2213.1KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 64.2g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	30
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• 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 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 - 2024-10-22):
•Energia 1402.4kcal •Energia 5849.8KJ •Białko 73.1g •Tłuszcz 42.7g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 184.6g •Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 15g



Środa 2024-10-23

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 - 2024-10-23):
•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 2024-10-24

Pd<6

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

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-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 425.1kcal •Energia 1781.4KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 7.5g •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
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	50

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-24):
•Energia 1596.2kcal •Energia 6665.9KJ •Białko 49.1g •Tłuszcz 58.7g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 216.1g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Piątek 2024-10-25

Pd<6

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

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 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 453.1kcal •Energia 1858.9KJ •Białko 15.1g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 60.6g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (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 - 2024-10-25):
•Energia 1350.5kcal •Energia 5601.8KJ •Białko 59g •Tłuszcz 53.1g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 161.4g •Cukry 19.2g •Błonnik pokarmowy 13.2g



Sobota 2024-10-26

Pd<6

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

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 538.5kcal •Energia 2228KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 74.2g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana 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 - 2024-10-26):
•Energia 1549.9kcal •Energia 6283.6KJ •Białko 66.5g •Tłuszcz 49.1g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 216.4g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 16.3g



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 621.3kcal •Energia 2581.6KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 43.6g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	125
• 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 - 2024-10-27):
•Energia 1415.6kcal •Energia 5887.7KJ •Białko 73.8g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 3g •Węglowodany 150.3g •Cukry 25.9g •Błonnik pokarmowy 13.9g



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 1490.5kcal •Energia 6178.6KJ •Białko 62.3g •Tłuszcz 54.3g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 191.2g •Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 16.4g