



Poniedziałek 2024-10-28

Pd<6

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 485.4kcal •Energia 2027.7KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.3g •Węglowodany 55.3g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.2g

Ilość g lub ml

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



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 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

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • 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

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 - 2024-10-28):
•Energia 1437.4kcal •Energia 5979.8KJ •Białko 53.3g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 1.9g •Węglowodany 177.7g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 12.6g



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 - 2024-10-29):
•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 2024-10-30

Pd<6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 432.5kcal •Energia 1810.4KJ •Białko 19g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 56.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.6g

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 |
| • 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 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

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • 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

•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 (3,7)	200
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-30):
•Energia 1477.7kcal •Energia 6167.6KJ •Białko 52g •Tłuszcz 59.1g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 1.6g •Węglowodany 191g •Cukry 32.5g •Błonnik pokarmowy 12.8g



Czwartek 2024-10-31

Pd<6

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

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 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 422.2kcal •Energia 1741.4KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 54.3g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	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 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 - 2024-10-31):
•Energia 1198.5kcal •Energia 4979.7KJ •Białko 54.3g •Tłuszcz 42.7g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 2.2g •Węglowodany 151.5g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 11.3g



Piątek 2024-11-01

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 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 331.7kcal •Energia 1371.2KJ •Białko 15.7g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.2g •Węglowodany 48.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

- Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) 50
- Zupa ryżowa (1,7,9) 250
- Ziemniaki gotowane 100
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 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 - 2024-11-01):
•Energia 1358.4kcal •Energia 5660.4KJ •Białko 47.4g •Tłuszcz 55.3g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 161.7g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 25.2g



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 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 - 2024-11-02):
•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	
 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 427.5kcal •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 - 2024-11-03):
•Energia 1292.6kcal •Energia 5400.6KJ •Białko 73.5g •Tłuszcz 44.9g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 152.6g •Cukry 35.2g •Błonnik pokarmowy 10.6g



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 1336.9kcal •Energia 5573.9KJ •Białko 52.7g •Tłuszcz 50.9g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 2.1g •Węglowodany 169.8g •Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 14.4g