



Poniedziałek 2024-11-25

Pd<6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		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 485.5kcal •Energia 2001.9KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.6g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.2g		
• Zupa ziemniaczana (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		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
• Szyńka 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 - 2024-11-25):
•Energia 1436.5kcal •Energia 5983.4KJ •Białko 52.9g •Tłuszcz 51.9g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 192.6g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 13.9g



Wtorek 2024-11-26

Pd<6

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

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 389.5kcal •Energia 1618.6KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 57g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 5.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • 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 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 - 2024-11-26):
•Energia 1169.3kcal •Energia 4868.3KJ •Białko 52.7g •Tłuszcz 39.8g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 153.2g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 11.1g



Środa 2024-11-27

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 - 2024-11-27):
•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	
 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 850.2kcal •Energia 3525.2KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 40.9g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 92g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	275
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	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

Czwartek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-28):
•Energia 1626.5kcal •Energia 6763.5KJ •Białko 64.6g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 189.3g •Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Piątek 2024-11-29

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 341.4kcal •Energia 1410.6KJ •Białko 17.1g •Tłuszcz 9.8g •Tłuszcze nasycone 1.5g •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 - 2024-11-29):
•Energia 1368.1kcal •Energia 5699.8KJ •Białko 48.8g •Tłuszcz 56g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 160.4g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 24.1g



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 422kcal •Energia 1744.3KJ •Białko 13.3g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 61.4g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	125
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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 - 2024-11-30):
•Energia 1279.3kcal •Energia 5343KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 47.4g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 177.1g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 12.4g



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 i natką pietruszki (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 - 2024-12-01):
•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 1378.6kcal •Energia 5746.6KJ •Białko 54.8g •Tłuszcz 52.9g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 2.1g •Węglowodany 173.8g •Cukry 25.6g •Błonnik pokarmowy 14.3g