



Poniedziałek 2024-05-20

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 549kcal •Energia 2284.7KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 64.2g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	250
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	100
• Surówka z marchwi	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 - 2024-05-20):
•Energia 1625.4kcal •Energia 6571.3KJ •Białko 75.2g •Tłuszcz 58.3g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 201.6g
•Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Wtorek 2024-05-21

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 388.9kcal •Energia 1603.9KJ •Białko 22g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.5g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100

Wtorek

• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-21):
•Energia 1477.3kcal •Energia 6166.9KJ •Białko 64.7g •Tłuszcz 52.9g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 190.3g
•Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Środa 2024-05-22

Pd<6

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

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

Środa

 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 702.5kcal •Energia 2927.5KJ •Białko 13.6g •Tłuszcz 11.7g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 137.9g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Ryż biały z jabłkami prażonymi (7)	350
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 555.5kcal •Energia 2326.2KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 50.6g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-22):
•Energia 1849kcal •Energia 7714.4KJ •Białko 47.1g •Tłuszcz 65.3g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 272g •Cukry 41.7g •Błonnik pokarmowy 13.6g



Czwartek 2024-05-23

Pd<6

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

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

Czwartek

• 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 427.7kcal •Energia 1778.1KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 51.5g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	250
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Marchew gotowana na parze	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
• Twarożek z maślanką (7)	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-23):
•Energia 1646.1kcal •Energia 6884.9KJ •Białko 76.3g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 206.2g •Cukry 42.7g •Błonnik pokarmowy 12.3g



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 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Kiwi	85
 Obiad •Energia 471.5kcal •Energia 1950.3KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 75.2g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (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 - 2024-05-24):
•Energia 1390.3kcal •Energia 5781.6KJ •Białko 60.7g •Tłuszcz 48.6g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 180.6g
•Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 14.4g



Sobota 2024-05-25

Pd<6

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 437.9kcal •Energia 1835.6KJ •Białko 15.8g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 64g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 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 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300

Sobota

• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany 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
• 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 - 2024-05-25):
•Energia 1948.1kcal •Energia 8408.2KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 66.7g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 286.5g
•Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 20.9g



Niedziela 2024-05-26

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

Niedziela



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 395.3kcal •Energia 1658.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 46.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g

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

- Pomidor

50

- Cytryny

10

- Posiłek nocny: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)

30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-26):

•Energia 1514.9kcal •Energia 6306.8KJ •Białko 83.4g •Tłuszcz 63.4g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 2g •Węglowodany 156.9g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 12g



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

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1635.9kcal •Energia 6833.4KJ •Białko 69.5g •Tłuszcz 59.5g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 213.4g •Cukry 30g •Błonnik pokarmowy 15g