



Poniedziałek 2024-06-17

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 - 2024-06-17):
•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 2024-06-18

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 445.7kcal •Energia 1819.4KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 47.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100

Wtorek

• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	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 - 2024-06-18):
•Energia 1534.1kcal •Energia 6382.4KJ •Białko 63.9g •Tłuszcz 59.9g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 188.5g
•Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 16.4g



Środa 2024-06-19

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 542.3kcal •Energia 2261.1KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.5g •Węglowodany 83.8g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (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 - 2024-06-19):
•Energia 1688.9kcal •Energia 7048KJ •Białko 54.3g •Tłuszcz 68.2g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 217.9g •Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 16.6g



Czwartek 2024-06-20

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 476.7kcal •Energia 1983.3KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 61.5g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Fasolka szparagowa 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 - 2024-06-20):
•Energia 1695kcal •Energia 7090.2KJ •Białko 78.4g •Tłuszcz 61.3g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 216.2g •Cukry 38.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g



Piątek 2024-06-21

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 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 287.6kcal •Energia 1201.4KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 3.8g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 49g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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 - 2024-06-21):
•Energia 1206.5kcal •Energia 5032.7KJ •Białko 60.1g •Tłuszcz 39.8g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 154.4g
•Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 10.6g



Sobota 2024-06-22

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 - 2024-06-22):
•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 2024-06-23

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 - 2024-06-23):

•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 1601.8kcal •Energia 6691.4KJ •Białko 70.6g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 203.1g •Cukry 26.8g •Błonnik pokarmowy 14.8g