



Poniedziałek 2024-07-15

Pd<6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 559.1kcal •Energia 2322.8KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1g •Węglowodany 66g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5g		
• 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
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
• Jabłka		120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Jogurt owocowy (7)		150
Obiad		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 399.2kcal •Energia 1656KJ •Białko 13.5g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 51.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g		
• 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: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):
•Energia 1642.3kcal •Energia 6642.9KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 58.5g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 204.9g
•Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 15.3g



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
• 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

Wtorek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-16):

•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 2024-07-17

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
 Drugie śniadanie •Energia 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Brzoskwinia	120
 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

Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-17):
•Energia 1697.9kcal •Energia 7086.6KJ •Białko 54.8g •Tłuszcz 68g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 220.4g •Cukry 20.3g •Błonnik pokarmowy 17.1g



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
• 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 485kcal •Energia 2018.5KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 64.1g •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
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 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

Czwartek

• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-18):
•Energia 1703.3kcal •Energia 7125.4KJ •Białko 78.1g •Tłuszcz 61.2g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 218.8g
•Cukry 38.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g



Piątek 2024-07-19

Pd<6

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 426.6kcal •Energia 1770.7KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1g •Węglowodany 53.4g •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
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 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 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 460.5kcal •Energia 1925.3KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2g •Węglowodany 44.4g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25

Piątek

• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-19):
•Energia 1202.3kcal •Energia 5013.6KJ •Białko 59.7g •Tłuszcz 39.6g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 153.4g
•Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 9.4g



Sobota 2024-07-20

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
- Makaron z sosem bolońskim (1,9) 350
- Kalafior gotowany na parze 100
- Kompot owocowy bez cukru 250



Kolacja

•Energia 364.1kcal •Energia 1525.7KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 47.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

- Bułka wrocławska (1) 40
- Masło ekstra 82% (7) 10

Sobota

• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 20g	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-20):
•Energia 1925.5kcal •Energia 8023.5KJ •Białko 78.3g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 266.1g
•Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Niedziela 2024-07-21

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
 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

Niedziela

• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-21):

•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
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 1602.9kcal •Energia 6654.5KJ •Białko 70.5g •Tłuszcz 59.6g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 201.3g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 14.7g