



Poniedziałek 2024-12-30

Pd<6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 537.2kcal •Energia 2232.8KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1g •Węglowodany 60.9g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 4.2g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Mandarynki	65
 Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	150
 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 jęczmienny 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 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	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: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-30):

•Energia 1620.5kcal •Energia 6553KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 58.2g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 199.8g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 14.5g



Wtorek 2024-12-31

Pd<6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 731kcal •Energia 3060.7KJ •Białko 31g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 87.5g •Cukry 34.7g •Błonnik pokarmowy 6.5g

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 |
| • Pomidor | 90 |
| • Jabłka | 180 |



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 600.2kcal •Energia 2462KJ •Białko 17.9g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 77.7g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 250 |
| • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos jasny (1) | 100 |
| • Sałatka z buraczków z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 324.2kcal •Energia 1356.2KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 42.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	20
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-31):
•Energia 1728.3kcal •Energia 7188.9KJ •Białko 59.9g •Tłuszcz 67.8g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 223.7g •Cukry 36.5g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Środa 2025-01-01

Pd<6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 530.7kcal •Energia 2208.3KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1g •Węglowodany 69.3g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 3.6g

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 z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Śliwki | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 441.7kcal •Energia 1827.4KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 50.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 250 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 344.4kcal •Energia 1444.8KJ •Białko 13.3g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 45.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |

Środa

• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-01):
•Energia 1362.8kcal •Energia 5674.1KJ •Białko 59.9g •Tłuszcz 47.9g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 176.2g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 13.3g



Czwartek 2025-01-02

Pd<6

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 417.4kcal •Energia 1750.9KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.1g •Węglowodany 55.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Pasta rybno-jarzynowa z miruną (4,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50



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 434.3kcal •Energia 1802.6KJ •Białko 9.1g •Tłuszcz 10.4g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 77.5g •Cukry 17.4g •Błonnik pokarmowy 4.1g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	125
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 423.9kcal •Energia 1778.9KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •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
• Ser twarogowy mielony (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10

Czwartek

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-02):
•Energia 1374.6kcal •Energia 5746.4KJ •Białko 55g •Tłuszcz 39.1g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 202.8g •Cukry 38.9g •Błonnik pokarmowy 10.1g



Piątek 2025-01-03

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 324.4kcal •Energia 1359.6KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 1.4g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 66.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 407.4kcal •Energia 1704.2KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 47.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek wiejski naturalny (7) | 150 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |

Piątek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-03):
•Energia 1186.1kcal •Energia 4950.6KJ •Białko 53.6g •Tłuszcz 32.7g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 173.6g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 12.7g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 481kcal •Energia 2016.6KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 0.8g •Węglowodany 64.2g •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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
 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 359.3kcal •Energia 1505.3KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 44.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	50
• Biszkopty (1,3,6)	20

Sobota

• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-04):
•Energia 1896.1kcal •Energia 7898.5KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 223.8g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 449kcal •Energia 1881KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 53.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• 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 289.1kcal •Energia 1195.2KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.1g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	250
• Udko z kurczaka gotowane	125
• Ziemniaki gotowane	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 374kcal •Energia 1561.9KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 39.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Sałata zielona	10

Niedziela

• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7)	16

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-05):
•Energia 1155.5kcal •Energia 4819.5KJ •Białko 43.6g •Tłuszcz 45.6g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 146.6g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g



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 1474.9kcal •Energia 6118.7KJ •Białko 62.2g •Tłuszcz 52.6g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 2g •Węglowodany 192.4g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 13.8g