



Poniedziałek 2025-01-06

Pd<6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 500.3kcal •Energia 2089.1KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 59.5g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Jabłka	180
 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 342.6kcal •Energia 1426KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,7,9)	250
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-06):

•Energia 1308.4kcal •Energia 5469KJ •Białko 59.6g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 2g •Węglowodany 168g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 11.6g



Wtorek 2025-01-07

Pd<6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 422.2kcal •Energia 1767.7KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 54.2g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.2g

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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------|----|
| • Mandarynki | 60 |
|--------------|----|



Obiad

•Energia 537.2kcal •Energia 2224.2KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 68.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 250 |
| • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Marchew gotowana 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 |

Wtorek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-07):
•Energia 1331.5kcal •Energia 5535.1KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 1.8g •Węglowodany 173.2g •Cukry 32.9g •Błonnik pokarmowy 11.7g



Środa 2025-01-08

Pd<6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 343kcal •Energia 1439.7KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 41.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50



Drugie śniadanie

•Energia 66.1kcal •Energia 278.2KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

• Gruszki	150
-----------	-----



Obiad

•Energia 483.3kcal •Energia 2007.2KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 8.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.1g •Węglowodany 83.8g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany (1,7)	150
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 365.5kcal •Energia 1533.2KJ •Białko 13g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 42.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	5

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):
•Energia 1257.8kcal •Energia 5258.2KJ •Białko 49.3g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 184.4g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 10.4g



Czwartek 2025-01-09

Pd<6

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

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 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|------------------------|-----|



Obiad

•Energia 376.6kcal •Energia 1563.3KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 0.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.2g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 250 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 413.7kcal •Energia 1735.7KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.7g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta twarogowa ze szpinakiem (7) | 100 |
| • Pomidor | 50 |

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-09):

•Energia 1216kcal •Energia 5065.1KJ •Białko 57.8g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 152.7g •Cukry 34.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g



Piątek 2025-01-10

Pd<6

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 612.3kcal •Energia 2553.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 56.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 16.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb graham (1) | 20 |
| • Bułka wrocławska (1) | 20 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 40 |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 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 714.3kcal •Energia 2964.4KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.2g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9) | 275 |
| • Naleśniki z twarogiem 2 szt. (1,3,7) | 220 |
| • Sos truskawkowy | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 350.8kcal •Energia 1448.9KJ •Białko 11.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 43.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g

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 |

Piątek

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-10):
•Energia 1730.3kcal •Energia 7190.6KJ •Białko 58.3g •Tłuszcz 65.6g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 2.5g •Węglowodany 218.6g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 25.3g



Sobota 2025-01-11

Pd<6

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 490.3kcal •Energia 2052.8KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 15.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 44.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 20 |
| • Bułka wrocławska (1) | 20 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Serek wiejski ze szczypiorkiem (7) | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------------------------------|-----|
| • Mus jaglanka z jagodą 100g (1) | 100 |
|----------------------------------|-----|



Obiad

•Energia 412.8kcal •Energia 1710.3KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 57.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Gulasz drobiowy (1) | 100 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1) | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 392.1kcal •Energia 1647.3KJ •Białko 13.4g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 49.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |

Sobota

• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-11):
•Energia 1368.3kcal •Energia 5719.4KJ •Białko 58.4g •Tłuszcz 53.6g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 166.8g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Niedziela 2025-01-12

Pd<6

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 642.9kcal •Energia 2703.9KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 92.4g
•Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 3.8g

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
• Banany	200



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 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 390.9kcal •Energia 1635.2KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 36.4g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10

Niedziela

• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-12):
•Energia 1702.9kcal •Energia 7123.4KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 177.5g •Cukry 58.2g •Błonnik pokarmowy 11.3g



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 1416.5kcal •Energia 5908.7KJ •Białko 61.2g •Tłuszcz 52.4g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 177.3g •Cukry 29.8g •Błonnik pokarmowy 13.4g