



Poniedziałek 2025-01-13

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 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 638.8kcal •Energia 2621.2KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 78g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 370.5kcal •Energia 1535.1KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 46g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g	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: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-13):
•Energia 1675.1kcal •Energia 6928.8KJ •Białko 56.4g •Tłuszcz 68.8g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 212.2g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Wtorek 2025-01-14

Pd<6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 544.5kcal •Energia 2281.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 0.9g •Węglowodany 64.5g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Mandarynki | 60 |



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 558.2kcal •Energia 2320.5KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 69.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Pieczeń rzymska bez strączków (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Marchew gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 383.5kcal •Energia 1601.6KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 46.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Filet drobiowy zapiekany | 60 |

Wtorek

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-14):
•Energia 1559.2kcal •Energia 6513.2KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 54.9g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 3.5g •Węglowodany 196.8g •Cukry 29.2g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Środa 2025-01-15

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 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 469.9kcal •Energia 1967.9KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.3g •Cukry 9.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1) | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 416.9kcal •Energia 1745.5KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.1g •Węglowodany 46g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-15):
•Energia 1445.2kcal •Energia 6037.9KJ •Białko 57.7g •Tłuszcz 48.3g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 199.2g •Cukry 22.1g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Czwartek 2025-01-16

Pd<6

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 489.1kcal •Energia 2043.4KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.5g •Węglowodany 54.6g •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 |
| • Ketchup saszetki | 15 |
| • Parówka drobiowa | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|----|
| • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11) | 50 |
|--|----|



Obiad

•Energia 472.5kcal •Energia 1971.2KJ •Białko 8.9g •Tłuszcz 10.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 88.9g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

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



Kolacja

•Energia 431.6kcal •Energia 1808.8KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 60.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.3g

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 |

Czwartek

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-16):
•Energia 1602.6kcal •Energia 6693.4KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 59.4g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 216.1g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Piątek 2025-01-17

Pd<6

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 479.5kcal •Energia 2007.9KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 64.8g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 3.4g

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 truskawkowy (niskosłodzony) 25
- Sałata zielona 10
- Pomidor 50



Drugie śniadanie

•Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- Mandarynki 65



Obiad

•Energia 485.5kcal •Energia 1994.5KJ •Białko 15.8g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 68.6g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

- Zupa selerowa 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 - 2025-01-17):
•Energia 1394.5kcal •Energia 5783.6KJ •Białko 59.6g •Tłuszcz 53g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 171.8g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 13.6g



Sobota 2025-01-18

Pd<6

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 530.9kcal •Energia 2229.4KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 75.9g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 4.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Banany | 150 |



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 519.9kcal •Energia 2149.8KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 72.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Kalafior gotowany na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 345.5kcal •Energia 1446.7KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 42.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Sobota

• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-18):
•Energia 1531.3kcal •Energia 6205.5KJ •Białko 64.9g •Tłuszcz 48.5g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 214.9g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Niedziela 2025-01-19

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 557.4kcal •Energia 2322.2KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 51.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9) | 250 |
| • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 313.7kcal •Energia 1311.5KJ •Białko 10.7g •Tłuszcz 11.7g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 40.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7) | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |

Niedziela

• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-19):
•Energia 1351.6kcal •Energia 5628.3KJ •Białko 65.5g •Tłuszcz 51.9g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 3g •Węglowodany 158.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 13.6g



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 1508.5kcal •Energia 6255.8KJ •Białko 61.7g •Tłuszcz 55g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 195.6g •Cukry 29.5g •Błonnik pokarmowy 16.4g