



Poniedziałek 2024-05-27

Pd<6

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

## Poniedziałek

| Śniadanie                                                                                                                                               |  | Ilość g lub ml |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| •Energia 390.4kcal •Energia 1636.3KJ •Białko 13.1g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 1g •Węglowodany 57.5g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 5g |  |                |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                      |  | 20             |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                  |  | 20             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                  |  | 10             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                           |  | 250            |
| • Wędlina Kurczak Gotowany                                                                                                                              |  | 20             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                        |  | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                               |  | 50             |
| • Jabłka                                                                                                                                                |  | 180            |
| Drugie śniadanie                                                                                                                                        |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g               |  |                |
| • Kefir (7)                                                                                                                                             |  | 150            |
| Obiad                                                                                                                                                   |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 476.1kcal •Energia 1972.8KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 58.1g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6g  |  |                |
| • Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                    |  | 250            |
| • Risotto mięsno - jarzynowe (7,9)                                                                                                                      |  | 125            |
| • Sos pomidorowy (1,7)                                                                                                                                  |  | 100            |
| • Brokuły gotowane na parze                                                                                                                             |  | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                              |  | 250            |
| Kolacja                                                                                                                                                 |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 326.6kcal •Energia 1367.9KJ •Białko 14.7g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 40.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g  |  |                |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                  |  | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                  |  | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                     |  | 250            |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                   |  | 40             |

Poniedziałek

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Pomidor                               | 50  |
| • Sałata zielona                        | 10  |
| • Cytryny                               | 10  |
| • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-27):  
•Energia 1292.1kcal •Energia 5391KJ •Białko 56.6g •Tłuszcz 47.5g •Tłuszcze nasycone 18.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 163.4g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 14.9g



Wtorek 2024-05-28

Pd<6

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

Wtorek

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•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             |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•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            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 503.1kcal •Energia 2091.1KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 62.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.4g    | Ilość g lub ml |
| • Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                              | 250            |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3)                                                                                                                                                                                                                                  | 50             |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Sos szpinakowy (1,7)                                                                                                                                                                                                                                            | 100            |

# Wtorek

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| • Sałata zielona z jogurtem (7)                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                   | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 361.2kcal •Energia 1496.2KJ •Białko 10.3g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 47.6g •Cukry 5g •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             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                             | 10             |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy                                                                                                                                                                                                                              | 200            |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-28):**  
•Energia 1330.3kcal •Energia 5538.2KJ •Białko 51.6g •Tłuszcz 48.3g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 174.6g  
•Cukry 36.1g •Błonnik pokarmowy 9.9g



# Środa 2024-05-29

Pd<6

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

# Środa

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 394.5kcal •Energia 1652.1KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 42.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g | Ilość g lub ml |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                | 20             |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                            | 20             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                                                                                                                            | 10             |
| • Serek fromage 80g (7)                                                                                                                                                                                                                                           | 40             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                         | 50             |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•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 |

Środa

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| • Kiwi                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100            |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div>•Energia 527.9kcal •Energia 2190.3KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.2g</div> | Ilość g lub ml |
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                           | 250            |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)                                                                                                                                                                                                                                                   | 150            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |
| • Jabłka prażone                                                                                                                                                                                                                                                                            | 100            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div>•Energia 465.4kcal •Energia 1944KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 33.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g</div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| • Pasztet z pieca wieprzowy                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 50             |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)                                                                                                                                                                                                                                                     | 150            |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):  
•Energia 1438.8kcal •Energia 5999.7KJ •Białko 65.5g •Tłuszcz 59.3g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 165.2g  
•Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 9g



Czwartek 2024-05-30

Pd<6

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

Czwartek

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div>•Energia 531.3kcal •Energia 2215.6KJ •Białko 18g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20             |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |

## Czwartek

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| • Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                                                                                                                                                         | 50             |
| • Biszkopty (1,3,6)                                                                                                                                                                                                                                            | 50             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                               | 10             |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                                                                                                                        | 50             |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•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            |
|  <b>Obiad</b><br>•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            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 332.6kcal •Energia 1397.5KJ •Białko 12.7g •Tłuszcz 11.3g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 45.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                         | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                                                                                                                         | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                            | 250            |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa                                                                                                                                                                                                                             | 40             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                      | 50             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                               | 10             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                              | 100            |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):**

•Energia 1304.5kcal •Energia 5443.4KJ •Białko 54.4g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 178.7g  
•Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 11g



Piątek 2024-05-31

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 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g

Ilość g lub ml

- Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100



## Obiad

•Energia 435.6kcal •Energia 1796.1KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 62.2g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

- Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) 50
- Zupa ziemniaczana (1,7,9) 250
- Ziemniaki gotowane 100
- Sos koperkowy (1,7) 100
- Marchew gotowana na parze 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
- Sałata zielona 10
- Cytryny 10

Piątek

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa | 200 |
|------------------------------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-31):**  
•Energia 1444.6kcal •Energia 5991.3KJ •Białko 48.3g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 172.5g  
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 26.6g



Sobota 2024-06-01

Pd<6

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

Sobota

|                                                                                                                                                                            |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Śniadanie</b><br>•Energia 412.8kcal •Energia 1728KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1g •Węglowodany 41.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g | Ilość g lub ml |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                         | 20             |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                     | 20             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                                     | 15             |
| • Ser żółty (7)                                                                                                                                                            | 20             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                              | 250            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                           | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                  | 50             |
| <b>Drugie śniadanie</b><br>•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            |
| <b>Obiad</b><br>•Energia 462.5kcal •Energia 1923.8KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 58.5g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 6.7g   | Ilość g lub ml |
| • Zupa selerowa z ziemniakami (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            |
| <b>Kolacja</b><br>•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 |

Sobota

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1)                         | 40  |
| • Masło ekstra 82% (7)                         | 10  |
| • Serek fromage 80g (7)                        | 40  |
| • Herbata bez cukru                            | 250 |
| • Cytryny                                      | 10  |
| • Ogórek zielony świeży                        | 50  |
| • Sałata zielona                               | 10  |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-01):  
•Energia 1340.4kcal •Energia 5608.1KJ •Białko 51g •Tłuszcz 56.2g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 164.7g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 12.9g



Niedziela 2024-06-02

Pd<6

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

Niedziela

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 581.1kcal •Energia 2441.4KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.6g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 3g | Ilość g lub ml |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                | 20             |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                            | 20             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                                                                                                                            | 10             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
| • Miód naturalny                                                                                                                                                                                                                                                  | 25             |
| • Twarożek z maślanką (7)                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Banany                                                                                                                                                                                                                                                          | 120            |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g         | Ilość g lub ml |
| • Sok wieloowocowy 200ml                                                                                                                                                                                                                                          | 200            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 427.6kcal •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 (1,9)                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |

# Niedziela

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany                                                                                                                                                                                                                     | 50             |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 350kcal •Energia 1755.6KJ •Białko 12.8g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 62.9g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.3g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                      | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)                                                                                                                                                                                                                   | 40             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                                                                                                                     | 50             |
| • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g                                                                                                                                                                                                    | 55             |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-02):**

•Energia 1412.7kcal •Energia 6198.4KJ •Białko 74.7g •Tłuszcz 45g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 199.1g •Cukry 59.1g •Błonnik pokarmowy 12.3g



## 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                                                                                                   |

## Tabela Alergenów

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 excelsa</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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13. | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1366.2kcal •Energia 5738.6KJ •Białko 57.4g •Tłuszcz 51.5g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 174g •Cukry 27.2g •Błonnik pokarmowy 13.8g