



Poniedziałek 2024-06-03

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 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
 Obiad •Energia 640.1kcal •Energia 2627.2KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.6g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 432.5kcal •Energia 1605.6KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 54.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	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: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-03):
•Energia 1716.4kcal •Energia 6913.8KJ •Białko 61.1g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 2g •Węglowodany 214g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Wtorek 2024-06-04

Pd<6

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

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 435.2kcal •Energia 1792.2KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 56.2g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100

Wtorek

• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-04):
•Energia 1523.7kcal •Energia 6355.2KJ •Białko 64.6g •Tłuszcz 55.3g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 197g •Cukry 35.6g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Środa 2024-06-05

Pd<6

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

Środa

 Śniadanie •Energia 571.2kcal •Energia 2378KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1g •Węglowodany 79.3g •Cukry 22.2g •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	200

Środa



Drugie śniadanie

•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

• Kiwi

100



Obiad

•Energia 372.7kcal •Energia 1556.9KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 48.9g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)

250

• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)

250

• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)

100

• Sałata zielona z jogurtem (7)

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

• Cytryny

10

• Pomidor

50

• Sałata zielona

10

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-05):

•Energia 1411.8kcal •Energia 5893.8KJ •Białko 57.2g •Tłuszcz 50g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 2.6g •Węglowodany 186.1g •Cukry 35.5g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Czwartek 2024-06-06

Pd<6

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

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

Czwartek

• 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 666.8kcal •Energia 2774.9KJ •Białko 23g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 111.7g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 9.5g

Ilość g lub ml

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	250
• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-06):
•Energia 1885.1kcal •Energia 7881.7KJ •Białko 79.5g •Tłuszcz 57.1g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 266.4g
•Cukry 40.6g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Piątek	
Śniadanie •Energia 468kcal •Energia 1961.8KJ •Białko 16.7g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 62.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	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 z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
Obiad •Energia 458.4kcal •Energia 1893.7KJ •Białko 17g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 70g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	50
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• 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 - 2024-06-07):
•Energia 1412.9kcal •Energia 5877.5KJ •Białko 62.1g •Tłuszcz 49.7g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 181.4g
•Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 14.9g



Sobota 2024-06-08

Pd<6

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

Sobota

Śniadanie •Energia 475.6kcal •Energia 1997KJ •Białko 14.7g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.8g •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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Banany	150
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 596.7kcal •Energia 2160.2KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 81g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300

Sobota

• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	70
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja •Energia 386.7kcal •Energia 1910.4KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 67.5g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
---	----------------

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-08):
•Energia 1768.1kcal •Energia 7364.1KJ •Białko 71g •Tłuszcz 56.3g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 267.9g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Niedziela 2024-06-09

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

Niedziela

• 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 325.2kcal •Energia 1363.5KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 39.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	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
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-09):	
•Energia 1444.8kcal •Energia 6012KJ •Białko 82.1g •Tłuszcz 58.9g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2g •Węglowodany 149.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 13.3g	



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
----	---

Tabela Alergenów

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 1594.7kcal •Energia 6614KJ •Białko 68.2g •Tłuszcz 56.8g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 208.9g •Cukry 30.7g •Błonnik pokarmowy 15.5g