



Poniedziałek 2024-08-19

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 474.8kcal •Energia 1966.8KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 59.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	250
• Risotto mięsno - jarzynowe (7,9)	125
• Sos pomidorowy (1,7)	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

• Szynka 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 - 2024-08-19):
•Energia 1440.6kcal •Energia 6009.8KJ •Białko 56.4g •Tłuszcz 57.5g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 177.7g
•Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 12.4g



Wtorek 2024-08-20

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 28.9kcal •Energia 120.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------|-----|
| • Arbuz | 150 |
|---------|-----|



Obiad

•Energia 550.3kcal •Energia 2279.3KJ •Białko 21g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 6.4g •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 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 - 2024-08-20):
•Energia 1353.2kcal •Energia 5624.4KJ •Białko 50.2g •Tłuszcz 51.6g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 174.7g
•Cukry 28.8g •Błonnik pokarmowy 11.1g



Środa 2024-08-21

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 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------|-----|
| • Brzoskwinia | 120 |
|---------------|-----|



Obiad

•Energia 530.8kcal •Energia 2201.7KJ •Białko 13.9g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.3g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 250 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 150 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 520kcal •Energia 2180.6KJ •Białko 15.1g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 49.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |
| • Surówka wiosenna (1,3,7) | 200 |

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
-----------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-21):
•Energia 1453.8kcal •Energia 6074KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 189.3g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 12.1g



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 388.3kcal •Energia 1611.4KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 46.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	250
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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 - 2024-08-22):
•Energia 1227.7kcal •Energia 5113.3KJ •Białko 60.3g •Tłuszcz 45.2g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 150.4g
•Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 7.7g



Piątek 2024-08-23

Pd<6

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

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g		
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 713.1kcal •Energia 2882.7KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 76.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g		
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)		275
• Jajko sadzone smażone z natką pietruszki (2 szt.) (3)		100
• Ziemniaki gotowane		100
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-23):

•Energia 1722.1kcal •Energia 7078KJ •Białko 53.1g •Tłuszcz 80.5g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 2.8g •Węglowodany 186.5g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Sobota 2024-08-24

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 406.3kcal •Energia 1684.4KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 57.2g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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 - 2024-08-24):
•Energia 1361.8kcal •Energia 5693.5KJ •Białko 58.3g •Tłuszcz 53g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 166.4g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 562.4kcal •Energia 2362.5KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 75.7g •Cukry 29.9g •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
• Nektarynka	120
 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 427.6kcal •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
• 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 - 2024-08-25):
•Energia 1622.4kcal •Energia 6782.1KJ •Białko 95.6g •Tłuszcz 67.1g •Tłuszcze nasycone 32.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 160.8g
•Cukry 30.7g •Błonnik pokarmowy 10.4g



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 1454.5kcal •Energia 6053.6KJ •Białko 60.1g •Tłuszcz 59.1g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 172.3g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g