



Poniedziałek 2024-09-09

Pd<6

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 559.1kcal •Energia 2322.8KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1g •Węglowodany 66g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5g

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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Jabłka | 120 |



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 484kcal •Energia 2026.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 56.6g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 250 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Brokuły gotowane na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 399.2kcal •Energia 1656KJ •Białko 13.5g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 51.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

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: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-09-09):
•Energia 1577.4kcal •Energia 6384.8KJ •Białko 76.9g •Tłuszcz 53.6g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 1.9g •Węglowodany 197.4g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 13.4g



Wtorek 2024-09-10

Pd<6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 694.2kcal •Energia 2906.1KJ •Białko 31g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 78.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 4.1g

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 |
| • Pomidor | 90 |
| • Arbuz | 150 |



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 386.9kcal •Energia 1595.1KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 50.6g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 250 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 324.2kcal •Energia 1356.2KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 42.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	20
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-10):
•Energia 1478.2kcal •Energia 6167.5KJ •Białko 62.8g •Tłuszcz 55g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 187.2g •Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 15.6g



Środa 2024-09-11

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 45.5kcal •Energia 191.1KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Morela | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 573.2kcal •Energia 2375.1KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 100g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9) | 250 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) | 250 |
| • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru (7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 484.1kcal •Energia 2030.5KJ •Białko 14.5g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 49.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |
| • Cytryny | 10 |

Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-11):
•Energia 1633.6kcal •Energia 6805KJ •Białko 44.2g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 230g •Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 16.1g



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 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 486.4kcal •Energia 2004.6KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 63.5g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	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

Czwartek

• Twarożek z maślanką (7)	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-09-12):
•Energia 1491.9kcal •Energia 6213.4KJ •Białko 59.7g •Tłuszcz 56.5g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 2.3g •Węglowodany 187.6g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 10.4g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 426.6kcal •Energia 1770.7KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1g •Węglowodany 53.4g •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
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 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 324.9kcal •Energia 1347.1KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 7.8g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 49.1g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 407.4kcal •Energia 1704.2KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 47.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-13):
•Energia 1186.5kcal •Energia 4938.1KJ •Białko 54.7g •Tłuszcz 39.1g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 2.8g •Węglowodany 156.2g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 9.9g



Sobota 2024-09-14

Pd<6

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 481kcal •Energia 2016.6KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 0.8g •Węglowodany 64.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sok wieloowocowy 200ml | 200 |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10) | 40 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |



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 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z sosem bolońskim (1,9) | 350 |
| • Kalafior gotowany na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 395.7kcal •Energia 1654.7KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 43.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta twarogowo-pomidorowa (7) | 50 |
| • Cytryny | 10 |

Sobota

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Wafelek 1 szt. (1,6,7)	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-09-14):
•Energia 1932.5kcal •Energia 8047.9KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 222.6g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 16.6g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 449kcal •Energia 1881KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 53.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Nektarynka	120
 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 374kcal •Energia 1561.9KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 39.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Sałata zielona	10

Niedziela

• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7)	16

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-15):
•Energia 1516.6kcal •Energia 6329.4KJ •Białko 81g •Tłuszcz 68g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 149.5g •Cukry 15.9g •Błonnik pokarmowy 11g



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 1545.2kcal •Energia 6412.3KJ •Białko 66.7g •Tłuszcz 59.2g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 2.1g •Węglowodany 190.1g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 13.3g