



Poniedziałek 2024-11-11

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 359.6kcal •Energia 1505.3KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 47.5g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9) | 250 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Marchew 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 - 2024-11-11):
•Energia 1325.4kcal •Energia 5548.3KJ •Białko 64.2g •Tłuszcz 47.7g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 2.2g •Węglowodany 165.8g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 11.6g



Wtorek 2024-11-12

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 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------|----|
| • Mandarynki | 60 |
|--------------|----|



Obiad

•Energia 508kcal •Energia 2120KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 88.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 3.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 150 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



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 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Pomidor | 50 |

Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-12):
•Energia 1302.3kcal •Energia 5430.8KJ •Białko 43.6g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 1.6g •Węglowodany 192.9g •Cukry 28.5g •Błonnik pokarmowy 8.6g



Środa 2024-11-13

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 66.1kcal •Energia 278.2KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------|-----|
| • Gruszki | 150 |
|-----------|-----|



Obiad

•Energia 652.6kcal •Energia 2707.4KJ •Białko 25g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 90.2g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 250 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 365.5kcal •Energia 1533.2KJ •Białko 13g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 42.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	5
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-13):
•Energia 1427.2kcal •Energia 5958.4KJ •Białko 54.9g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 190.8g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 14.6g



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 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
 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 - 2024-11-14):
•Energia 1216kcal •Energia 5065.1KJ •Białko 57.8g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 152.7g •Cukry 34.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g



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
• Paszтет z pieca wieprzowy	40
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny 100g	100
 Obiad •Energia 639kcal •Energia 2583.3KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.8g •Węglowodany 70.2g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	275
• Jajko sadzone smażone z natką pietruszki (2 szt.) (3)	100
• Ziemniaki gotowane	100
• Sałatka z buraczków z olejem	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

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-15):
•Energia 1655kcal •Energia 6809.6KJ •Białko 51.8g •Tłuszcz 75.1g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 182.6g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 27.7g



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 412.8kcal •Energia 1710.3KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 57.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g	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 - 2024-11-16):
•Energia 1368.3kcal •Energia 5719.4KJ •Białko 58.4g •Tłuszcz 53.6g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 166.8g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 642.9kcal •Energia 2703.9KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 92.4g •Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Banany	200
 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 427.5kcal •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 i natką pietruszki (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 - 2024-11-17):
•Energia 1702.9kcal •Energia 7123.4KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 177.5g •Cukry 58.2g •Błonnik pokarmowy 11.3g



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
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 1428.1kcal •Energia 5950.7KJ •Białko 61.1g •Tłuszcz 54.5g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 2.4g •Węglowodany 175.6g •Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 13.9g