



Poniedziałek 2024-06-10

Pd<6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 477.8kcal •Energia 1995.7KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.3g •Węglowodany 53.5g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g		
• Chleb graham (1)		20
• Bułka wrocławska (1)		20
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Parówka drobiowa		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
• Kiwi		85
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 472.3kcal •Energia 1941.9KJ •Białko 14.3g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.1g •Węglowodany 60.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.8g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		125
• Sos koperkowy (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 - 2024-06-10):
•Energia 1375.7kcal •Energia 5719.5KJ •Białko 53.4g •Tłuszcz 58.5g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 161.9g
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Wtorek 2024-06-11

Pd<6

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 384.2kcal •Energia 1609.5KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 40.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g	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
• Ogórek zielony świeży	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 523.7kcal •Energia 2161.3KJ •Białko 17.7g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 72.1g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pieczeń rzymska (1,3)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Wtorek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-06-11):
•Energia 1312.8kcal •Energia 5450.1KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 52.7g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 170.6g
•Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 13.6g



Środa 2024-06-12

Pd<6

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

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 426.1kcal •Energia 1782.9KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 56.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.6g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• Kiwi	100

Środa

Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 581.4kcal •Energia 2430.4KJ •Białko 12.3g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.9g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 605.2kcal •Energia 2529.8KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 38.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 2.9g	
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-12):
•Energia 1663.7kcal •Energia 6956.4KJ •Białko 64.2g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3.2g •Węglowodany 221.1g
•Cukry 58.9g •Błonnik pokarmowy 13.8g



Czwartek 2024-06-13

Pd<6

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

Czwartek

Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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

Czwartek

• Biszkopty (1,3,6)	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 588.6kcal •Energia 2416.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 851.3kcal •Energia 3616.3KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 110.7g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 3.4g	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: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-13):
•Energia 2035.2kcal •Energia 8515.5KJ •Białko 70.8g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 266.2g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g



Piątek 2024-06-14

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

Pd<6



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 436kcal •Energia 1798.9KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 62.2g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.3g

Ilość g lub ml

- Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) 50
- Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) 250
- Ziemniaki gotowane 100
- Sos pietruszkowy (1,7) 100
- Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) 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 - 2024-06-14):
•Energia 1445.1kcal •Energia 5994.1KJ •Białko 48.5g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 172.6g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 27.4g



Sobota 2024-06-15

Pd<6

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

Sobota

Śniadanie •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
Drugie śniadanie •Energia 108.9kcal •Energia 460.5KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 23.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Chrupki kukurydziane	30
Obiad •Energia 348.2kcal •Energia 1438.9KJ •Białko 11.9g •Tłuszcz 9.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 56.2g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	125
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi	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

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 - 2024-06-15):
•Energia 1262.1kcal •Energia 5274.6KJ •Białko 42.7g •Tłuszcz 46.9g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 171.1g
•Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 13.3g



Niedziela 2024-06-16

Pd<6

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

Niedziela

Śniadanie •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
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 591.6kcal •Energia 2438.5KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.3g •Węglowodany 62.1g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250

Niedziela

• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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 - 2024-06-16):
•Energia 1576.8kcal •Energia 6863.6KJ •Białko 74.6g •Tłuszcz 55.1g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 217g •Cukry 63.2g •Błonnik pokarmowy 13.4g



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

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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na porcję w jadłospisie:

•Energia 1524.5kcal •Energia 6396.3KJ •Białko 57g •Tłuszcz 59.1g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 197.2g •Cukry 34g •Błonnik pokarmowy 15.4g