



Poniedziałek 2025-01-20

Pd<6

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 485.4kcal •Energia 2027.7KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.3g •Węglowodany 55.3g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 20 |
| • Bułka wrocławska (1) | 20 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Parówka drobiowa | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Kiwi | 100 |



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 484.9kcal •Energia 2005.7KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 79.2g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 250 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9) | 125 |
| • Ryż biały gotowany | 100 |
| • Surówka z marchwi | 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 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |

Poniedziałek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-20):
•Energia 1435.8kcal •Energia 5987.3KJ •Białko 52.6g •Tłuszcz 51.8g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 193.2g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 14.1g



Wtorek 2025-01-21

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 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 389.5kcal •Energia 1618.6KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 57g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 5.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1) | 50 |
| • Ziemniaki gotowane | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych 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 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |

Wtorek

• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-21):
•Energia 1207.3kcal •Energia 5026.6KJ •Białko 54.5g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 1.5g •Węglowodany 167.1g •Cukry 33.5g •Błonnik pokarmowy 11.3g



Środa 2025-01-22

Pd<6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 394.5kcal •Energia 1652.1KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 42.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g

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 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 10 |



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 480.3kcal •Energia 1995.8KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 9.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.1g •Węglowodany 78.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 250 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany (1,7) | 150 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 338.9kcal •Energia 1419.2KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 43g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

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

Środa

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-22):
•Energia 1264.7kcal •Energia 5280.5KJ •Białko 55.2g •Tłuszcz 40.7g •Tłuszcze nasycone 15.2g •Sól 2g •Węglowodany 175.2g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g



Czwartek 2025-01-23

Pd<6

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

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 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

• Jabłka	180
----------	-----



Obiad

•Energia 505.4kcal •Energia 2094.6KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 75.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos jasny (1)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 348.9kcal •Energia 1464.5KJ •Białko 15.3g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 40.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	40

Czwartek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-23):
•Energia 1281.8kcal •Energia 5333KJ •Białko 49g •Tłuszcz 45.2g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 172.5g •Cukry 34.1g •Błonnik pokarmowy 12.3g



Piątek 2025-01-24

Pd<6

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 576.5kcal •Energia 2404.7KJ •Białko 16.4g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 1.6g •Węglowodany 57.8g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 17.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb graham (1) | 20 |
| • Bułka wrocławska (1) | 20 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Pasztet drobiowy (1,6,9) | 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 668.5kcal •Energia 2759KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.4g •Cukry 8.7g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 250 |
| • Naleśniki z twarogiem 2 szt. (1,3,7) | 220 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 397.1kcal •Energia 1660.5KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 43.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser mozzarella (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pomidor | 50 |

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-24):
•Energia 1695.2kcal •Energia 7048.2KJ •Białko 57.1g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 199g •Cukry 29.1g •Błonnik pokarmowy 26.3g



Sobota 2025-01-25

Pd<6

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

Sobota



Śniadanie

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • 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

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|------------------------|----|
| • Chrupki kukurydziane | 30 |
|------------------------|----|



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 456.8kcal •Energia 1876.4KJ •Białko 13.4g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 59.1g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.2g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9) | 125 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 295.6kcal •Energia 1238.2KJ •Białko 9.7g •Tłuszcz 11.7g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 39.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g

- | | |
|------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7) | 40 |
| • Cytryny | 10 |

Sobota

• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-25):
•Energia 1274.1kcal •Energia 5303.1KJ •Białko 40.6g •Tłuszcz 52.7g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 163.7g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 15.5g



Niedziela 2025-01-26

Pd<6

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 536.1kcal •Energia 2249KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.7g •Węglowodany 65.8g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 2.3g

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 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------|----|
| • Mandarynki | 65 |
|--------------|----|



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 307.1kcal •Energia 1285.2KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 37.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g

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 |

Niedziela

• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-26):
•Energia 1292.6kcal •Energia 5400.6KJ •Białko 73.5g •Tłuszcz 44.9g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 152.6g •Cukry 35.2g •Błonnik pokarmowy 10.6g



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 1350.2kcal •Energia 5625.6KJ •Białko 54.6g •Tłuszcz 49.1g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 2g •Węglowodany 174.8g •Cukry 26.7g •Błonnik pokarmowy 14.6g