







Poniedziałek 2024-02-05

Dieta podstawowa 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 478.2kcal •Energia 1997.4KJ •Białko 14.5g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 54.1g •Cukry 18.8g •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
• Jabłka	120
• 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 502.8kcal •Energia 2079.7KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 67.2g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	250
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem (1,7,9)	150
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-05):





•Energia 1406.6kcal •Energia 5859KJ •Białko 55.1g •Tłuszcz 58.5g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 4g •Węglowodany 169g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 14.4g



Wtorek 2024-02-06
Dieta podstawowa 2-3l
Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 411kcal •Energia 1709.8KJ •Białko 12.1g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 51g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 3g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	50
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
 Drugie śniadanie •Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad •Energia 709.3kcal •Energia 2936.8KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 3.8g •Węglowodany 86.7g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,6,7)	120
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	100
• Surówka z marchwi (C)	100
 Kolacja •Energia 420.8kcal •Energia 1746KJ •Białko 13g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 47.8g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Ser topiony (7)	20

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-06):





•Energia 1760.1kcal •Energia 7309.2KJ •Białko 58.5g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 25g •Sól 5.9g •Węglowodany 206.6g •Cukry 19.1g •Błonnik pokarmowy 13.2g



Środa 2024-02-07
Dieta podstawowa 2-3l
Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 375.5kcal •Energia 1573.6KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 46.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Mandarynki	50
 Drugie śniadanie •Energia 406.8kcal •Energia 1719.6KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 512.4kcal •Energia 2129.9KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 8.2g •Węglowodany 64.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (C) (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Sos pieczeniowy (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 376.7kcal •Energia 1579.6KJ •Białko 15.6g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 49.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml

Środa

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-07):

•Energia 1671.4kcal •Energia 7002.8KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 50g •Tłuszcze nasycone 18.9g •Sól 10.4g •Węglowodany 234.7g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 14.8g







Czwartek 2024-02-08

Dieta podstawowa 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 438.8kcal •Energia 1826.4KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 57.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	
• 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
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 332kcal •Energia 1396KJ •Białko 6.1g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 49.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Pączek z dodatkiem (1)	80
 Obiad •Energia 457.7kcal •Energia 1911.8KJ •Białko 21g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 3.6g •Węglowodany 78.4g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany (C)	100
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 429.1kcal •Energia 1804KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-08):





•Energia 1657.7kcal •Energia 6938.3KJ •Białko 58g •Tłuszcz 49.8g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 5.3g •Węglowodany 248.1g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Piątek 2024-02-09
Dieta podstawowa 2-3l
Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 541.5kcal •Energia 2266.1KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 14.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 48.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• 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 353.1kcal •Energia 1438.8KJ •Białko 16g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 2.8g •Węglowodany 36.2g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z mintaja pieczony (4)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 361.7kcal •Energia 1512.6KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 45.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (C) (7)	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-09):





•Energia 1302.4kcal •Energia 5410.5KJ •Białko 62.7g •Tłuszcz 53.3g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 140.6g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 10.3g



Sobota 2024-02-10
Dieta podstawowa 2-3l
Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 463.4kcal •Energia 1938.7KJ •Białko 17.7g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 43.9g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 2.6g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 115kcal •Energia 480.4KJ •Białko 4.7g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 466.1kcal •Energia 1915KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 68g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (C) (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	150
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy	250
 Kolacja •Energia 457.2kcal •Energia 1892.4KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 1.8g •Węglowodany 53.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-10):

•Energia 1501.7kcal •Energia 6226.5KJ •Białko 51.2g •Tłuszcz 64.2g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 187.2g •Cukry 19.8g •Błonnik pokarmowy 12.8g







Niedziela 2024-02-11

Dieta podstawowa 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 582kcal •Energia 2436.5KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 0.6g •Węglowodany 55.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 1.9g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
 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 510kcal •Energia 2092.5KJ •Białko 31g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 4.1g •Węglowodany 48.4g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 373.2kcal •Energia 1853.7KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 64.8g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

Niedziela

• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką (7)	50
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-11):

•Energia 1519.1kcal •Energia 6610.7KJ •Białko 76.3g •Tłuszcz 62.4g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 179.7g •Cukry 35.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 2-3l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd<6

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 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 posiłek w jadłospisie:

•Energia 1545.6kcal •Energia 6479.6KJ •Białko 62.3g •Tłuszcz 59.2g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 195.1g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 13.1g