







Poniedziałek 2024-02-05

Dieta podstawowa 4-9l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd>6

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 672.9kcal •Energia 2808.4KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 69.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 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 661.2kcal •Energia 2736.2KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 93g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	250
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem (C) (1,7,9)	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 396.1kcal •Energia 1658.8KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

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

•Energia 1829.2kcal •Energia 7617.3KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 5.1g •Węglowodany 219.1g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 17.8g







Wtorek 2024-02-06

Dieta podstawowa 4-9l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd>6

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 558.3kcal •Energia 2311.9KJ •Białko 17.9g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 67.8g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 782.9kcal •Energia 3261.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 3g •Węglowodany 128.1g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7,9)	180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Surówka z marchwi (C)	100
 Kolacja •Energia 464.2kcal •Energia 1927.8KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 56.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Ser topiony (7)	20

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

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





•Energia 2047kcal •Energia 8512.2KJ •Białko 78.3g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 5.9g •Węglowodany 256.7g •Cukry 32g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Środa 2024-02-07
Dieta podstawowa 4-9l
Dieta podstawowa dziecięca

Pd>6

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 468.4kcal •Energia 1963.1KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.8g •Węglowodany 60.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• 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 681.6kcal •Energia 2836.9KJ •Białko 44.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 7.3g •Węglowodany 87.4g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (C) (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pieczeniowy (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 477.1kcal •Energia 1999.4KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 57.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml

Środa

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

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

•Energia 2033.9kcal •Energia 8519KJ •Białko 104.5g •Tłuszcz 57.5g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 10.3g •Węglowodany 279.6g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 17.9g







Czwartek 2024-02-08

Dieta podstawowa 4-9l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd>6

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 558.8kcal •Energia 2313.3KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 69.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g	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)	100
• 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 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 492.2kcal •Energia 2068.8KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 71.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50

Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

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





•Energia 2032.3kcal •Energia 8490.9KJ •Białko 75.4g •Tłuszcz 55.8g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 311.4g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Piątek 2024-02-09
Dieta podstawowa 4-9l
Dieta podstawowa dziecięca

Pd>6

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 608.3kcal •Energia 2546.3KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 61.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 602.1kcal •Energia 2470.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 3.1g •Węglowodany 80.2g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 469.2kcal •Energia 1962KJ •Białko 27g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 56.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

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

•Energia 1725.7kcal •Energia 7171.5KJ •Białko 84.6g •Tłuszcz 60.5g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 5.6g •Węglowodany 208.9g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 15g



Sobota 2024-02-10
Dieta podstawowa 4-9l
Dieta podstawowa dziecięca

Pd>6

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 558kcal •Energia 2335.1KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 57.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 3.9g</p>		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Ser mozzarella (7)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•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</p>		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 741.8kcal •Energia 3051.3KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 107.4g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 7.3g</p>		
• Zupa grysikowa (C) (1,7,9)		250
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)		300
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy		250
Kolacja		Ilość g lub ml
<p>•Energia 492.4kcal •Energia 2040.1KJ •Białko 13.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 3.1g</p>		
• Bułka wrocławska (1)		50

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	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

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

•Energia 1907.3kcal •Energia 7907KJ •Białko 68.2g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 5g •Węglowodany 246.9g •Cukry 19.8g •Błonnik pokarmowy 16g







Niedziela 2024-02-11

Dieta podstawowa 4-9l

Dieta podstawowa dziecięca

Pd>6

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 665.3kcal •Energia 2786KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 71.6g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 760.8kcal •Energia 3114.2KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 5.2g •Węglowodany 84.1g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3,9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 477.5kcal •Energia 2289.5KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 74.2g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

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

•Energia 1957.6kcal •Energia 8417.7KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 76.3g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 6.7g •Węglowodany 241.3g •Cukry 35.5g •Błonnik pokarmowy 16.3g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 4-9l

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 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 1933.3kcal •Energia 8090.8KJ •Białko 82.9g •Tłuszcz 68g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 6.3g •Węglowodany 252g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 17.1g