



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 646kcal •Energia 2696.9KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 63.1g •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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	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 643kcal •Energia 2642.9KJ •Białko 20.5g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 83.7g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Kolacja

•Energia 370.1kcal •Energia 1549.6KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	50
------------------------	----





Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 1758kcal •Energia 7303.5KJ •Białko 68.6g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 3g •Węglowodany 203g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 18.3g

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 530.7kcal •Energia 2224KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 53g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 837.4kcal •Energia 3435.5KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 107.7g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 473.7kcal •Energia 1962KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 58.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Twarożek z rzodkiewką (7)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 1885.6kcal •Energia 7804.6KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 229.8g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 14.8g



Środa

Śniadanie

•Energia 647.4kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 86.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 25 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 25 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Drugie śniadanie

•Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------|-----|
| • Kiwi | 100 |
|--------|-----|

Obiad

•Energia 887.5kcal •Energia 3676.3KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 139.2g •Cukry 6.1g •Błonnik pokarmowy 10.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Kopytka (1,3) | 200 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |

Kolacja

•Energia 505.8kcal •Energia 2113.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 41.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

Środa





• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2091.7kcal •Energia 8716KJ •Białko 97.3g •Tłuszcz 68.1g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 279.6g •Cukry 27.6g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 776.8kcal •Energia 3227.3KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 101g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g	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
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 799.6kcal •Energia 3273.7KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	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

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	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 - 2024-04-18):

•Energia 2132.7kcal •Energia 8836.7KJ •Białko 96.5g •Tłuszcz 73.1g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 277.1g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 13.8g

Piątek

Śniadanie

•Energia 728.5kcal •Energia 3039.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 70.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 18.2g

	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• 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

• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
---	-----

Obiad

•Energia 604.9kcal •Energia 2497.8KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 95.3g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Kolacja

•Energia 413.8kcal •Energia 1713.7KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g

	Ilość g lub ml

Piątek

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretki owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 1793.2kcal •Energia 7443.7KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 64.8g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 228.4g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 31.2g

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> •Energia 591.4kcal •Energia 2475.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 65.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g 		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Ser żółty (7)		40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Jabłka		120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> •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 		
• Bułka drożdżowa (1,3,7)		120
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> •Energia 351.9kcal •Energia 1446.1KJ •Białko 11.9g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 56.2g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 7.5g 		
• 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 z herbatą bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> •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 		
• Bułka wrocławska (1)		50

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (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 - 2024-04-20):

•Energia 1842.6kcal •Energia 7681.3KJ •Białko 59.4g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 255.8g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Niedziela

Śniadanie

•Energia 664.5kcal •Energia 2791KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.9g •Węglowodany 97.1g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Miód naturalny | 25 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • 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 777kcal •Energia 3182.1KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 1g •Węglowodany 87.4g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 250 |
| • Kotlet schabowy smażony (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |

Kolacja

•Energia 498kcal •Energia 2377KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 0.6g •Węglowodany 70.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 1993.5kcal •Energia 8578KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 266.2g •Cukry 45.7g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Tabela alergenów

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (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 1928.2kcal •Energia 8052KJ •Białko 80.4g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 248.6g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 19g