



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 646kcal •Energia 2696.9KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 63.1g •Cukry 13.5g •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

• Kefir (7)	150
-------------	-----

Obiad

•Energia 689.8kcal •Energia 2857.6KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.1g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 8.2g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy 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

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40

Poniedziałek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-29):

•Energia 1804.8kcal •Energia 7518.2KJ •Białko 71.7g •Tłuszcz 75g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 3.3g •Węglowodany 215.4g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Wtorek 2024-04-30

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

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


• Jabłka	120
----------	-----

Obiad

•Energia 756.4kcal •Energia 3130.1KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 94.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.6g

	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100

Wtorek

• Kompot owocowy 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
• 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 - 2024-04-30):

•Energia 1804.6kcal •Energia 7499.2KJ •Białko 81.3g •Tłuszcz 69.8g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 216.3g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g




Środa 2024-05-01



Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Środa

 Śniadanie •Energia 561.9kcal •Energia 2351.3KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 71.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Środa

 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 826.9kcal •Energia 3398.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 102.3g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy 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
• 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 - 2024-05-01):

•Energia 1945.6kcal •Energia 8077KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 3.8g •Węglowodany 227.7g •Cukry 33.8g •Błonnik pokarmowy 17.9g




Czwartek 2024-05-02


Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Czwartek

 Śniadanie •Energia 655.3kcal •Energia 2719.8KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
--	----------------

Czwartek

• 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
• Biskopty (1,3,6)	50
• 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 855.3kcal •Energia 3567.3KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 914.4kcal •Energia 3881KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 38.2g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 119.5g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• 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: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

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

•Energia 2489.1kcal •Energia 10435.1KJ •Białko 81.7g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 354.1g
•Cukry 42.9g •Błonnik pokarmowy 11.3g







Piątek 2024-05-03

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Piątek

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	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 543.8kcal •Energia 2253.9KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.2g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy 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
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Piątek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 1732.1kcal •Energia 7199.8KJ •Białko 73.4g •Tłuszcz 64.2g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 210.3g
•Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 29.3g






Sobota 2024-05-04

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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
•Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g	
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150

Sobota

• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• 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 - 2024-05-04):

•Energia 1837.9kcal •Energia 7656KJ •Białko 69.6g •Tłuszcz 77.6g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 226.1g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 20.2g




Niedziela 2024-05-05




Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Niedziela

 Śniadanie •Energia 664.5kcal •Energia 2791KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.9g •Węglowodany 97.1g •Cukry 46.3g •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

Niedziela

• Banany	120
 Drogię 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 768kcal •Energia 3148KJ •Białko 42.9g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 80.8g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty kiszanej z olejem	100
• Kompot owocowy 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
• 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 - 2024-05-05):

•Energia 1984.5kcal •Energia 8544KJ •Białko 98.9g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 259.6g •Cukry 62.1g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

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 1942.6kcal •Energia 8132.8KJ •Białko 82g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 244.2g •Cukry 32g •Błonnik pokarmowy 18.2g