



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 672.4kcal •Energia 2806.6KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 68.9g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 5.3g

| | 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 |
| • Kiwi | 85 |

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 641.5kcal •Energia 2638.6KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 83.5g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.2g

| | |
|--|-----|
| • 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

| | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 wielowocowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 1783kcal •Energia 7408.9KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 3g •Węglowodany 208.7g •Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Wtorek 2024-05-14


Pd>6

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

Wtorek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| 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 | |
| • 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 748.1kcal •Energia 3092.7KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.9g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 8.7g | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |

Wtorek

| | |
|--|----------------|
| • 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 |
| • 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 - 2024-05-14):

•Energia 1796.3kcal •Energia 7461.9KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 63.7g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 227.9g
•Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 15.7g




Środa 2024-05-15




Pd>6

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

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 |

Środa

|  Drugie śniadanie | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •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 | |
| • Kiwi | 100 |
|  Obiad | Ilość g lub ml |
| •Energia 865.5kcal •Energia 3611.6KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.3g •Węglowodany 151.7g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 7.4g | |
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7) | 300 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |
|  Kolacja | Ilość g lub ml |
| •Energia 635.2kcal •Energia 2655.1KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 44.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 2.9g | |
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7) | 150 |
| • Surówka wiosenna (1,3,7) | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2199.1kcal •Energia 9192.8KJ •Białko 100.7g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 294.6g •Cukry 45.2g •Błonnik pokarmowy 15.9g




Czwartek 2024-05-16




Pd>6

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

Czwartek

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| •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 | |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |

Czwartek

| | |
|--|----------------|
| • 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 812.1kcal •Energia 3333.7KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z makaronem (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 |
| • 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: Biszkoty 50g (1,3,6) | 50 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):

•Energia 2145.2kcal •Energia 8896.7KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 279.5g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 14.1g

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 624kcal •Energia 2570.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 8.8g

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 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

| | |
|------------------------|-----|
| • 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 - 2024-05-17):

•Energia 1812.4kcal •Energia 7515.9KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 217.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 30.8g



Sobota 2024-05-18

Pd>6

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

Sobota

Śniadanie

•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

| | Ilość g lub ml |
|-------------------------------|----------------|
| • 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

•Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g


| | |
|--|-----|
| • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1) | 100 |
|--|-----|

Obiad

•Energia 350.6kcal •Energia 1442.4KJ •Białko 11.8g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 56g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g

| | |
|--|-----|
| • Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1) | 125 |

Sobota

| | |
|--|----------------|
| • Ryż biały gotowany | 100 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą 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 - 2024-05-18):

•Energia 1513.5kcal •Energia 6292KJ •Białko 50.6g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 4g •Węglowodany 197.6g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 18.2g




Niedziela 2024-05-19




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 |
|  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 828.9kcal •Energia 3392.7KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 36.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.4g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.1g | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 250 |
| • Kotlet schabowy smażony (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem | 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 |
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser topiony (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Połędwica 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 - 2024-05-19):

•Energia 2045.3kcal •Energia 8788.7KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 269.2g
•Cukry 61.1g •Błonnik pokarmowy 18.1g



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 |
|----|---|

Tabela Alergenów

| | |
|-----|--|
| 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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1899.2kcal •Energia 7936.7KJ •Białko 80.6g •Tłuszcz 69.8g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 242.2g •Cukry 30.2g •Błonnik pokarmowy 18.9g