



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 638.9kcal •Energia 2660.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1g •Węglowodany 72.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g

	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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 1027.4kcal •Energia 4233.8KJ •Białko 38g •Tłuszcz 41.9g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 130.3g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	350
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 556.2kcal •Energia 2121.5KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 67.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2266.2kcal •Energia 9198.6KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 93.4g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 280.9g
•Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Wtorek 2024-05-07

Pd>6

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

Wtorek

Śniadanie

•Energia 747.4kcal •Energia 3129.2KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 82.2g
•Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 5.6g

• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90

Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g


• Mus owocowy 100g	100
--------------------	-----

Obiad

•Energia 679.2kcal •Energia 2793.4KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 81g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g

• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100

Wtorek

• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 446.2kcal •Energia 1870.8KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 55.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-07):

•Energia 1945.8kcal •Energia 8103.4KJ •Białko 90.7g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 234.7g
•Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Środa 2024-05-08

Pd>6

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

Środa

 Śniadanie •Energia 705.8kcal •Energia 2941.8KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1g •Węglowodany 100.4g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200

Środa

	Ilość g lub ml
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	
• Kiwi	100
Obiad •Energia 512.3kcal •Energia 2100.6KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.5g •Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Surówka wielowarzywna	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
Kolacja •Energia 585.5kcal •Energia 2450.2KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 60.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 1854.7kcal •Energia 7706KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3g •Węglowodany 225.6g •Cukry 38.7g •Błonnik pokarmowy 18.6g







Czwartek 2024-05-09

Pd>6

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 627.4kcal •Energia 2627.5KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.1g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup	15
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Drugie śniadanie •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad •Energia 693.4kcal •Energia 2171.7KJ •Białko 38g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 587.2kcal •Energia 2460.5KJ •Białko 26g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 77.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):

•Energia 2146.4kcal •Energia 8260.2KJ •Białko 107.6g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 261.9g
•Cukry 38.8g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Piątek 2024-05-10

Pd>6

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

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 581.3kcal •Energia 2426.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 66.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
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	Ilość g lub ml
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
Obiad •Energia 755.4kcal •Energia 3111.4KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 23.6g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 107.8g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 599.5kcal •Energia 2494.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 66.9g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Miód naturalny	25
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 2015.2kcal •Energia 8367KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 74.3g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 257.1g •Cukry 37.6g •Błonnik pokarmowy 21.1g





Sobota 2024-05-11

Pd>6

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

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 549.1kcal •Energia 2303.5KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 77.4g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150
 Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10

Sobota

Obiad

•Energia 805.8kcal •Energia 3340.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8g

	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 568.7kcal •Energia 2671.5KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 85g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 3.8g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-11):

•Energia 2232.8kcal •Energia 9612.4KJ •Białko 97.3g •Tłuszcz 82.1g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 3.3g •Węglowodany 306.7g •Cukry 44.1g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Niedziela 2024-05-12

Pd>6

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




Niedziela

Śniadanie

•Energia 629.7kcal •Energia 2637.5KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 74.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.6g

	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Ser żółty (7)	40

Niedziela

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 739kcal •Energia 3071.8KJ •Białko 52.3g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 66.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	125
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 554.9kcal •Energia 2290.4KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 54.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•Energia 1978.3kcal •Energia 8228.6KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 34.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 209.4g
•Cukry 30.5g •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
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 2062.8kcal •Energia 8496.6KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 80.4g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 3g •Węglowodany 253.8g •Cukry 34.8g •Błonnik pokarmowy 19g