



## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 775.4kcal •Energia 3221.2KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.3g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.7g

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
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• 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

Ilość g lub ml

• Jabłka	120
----------	-----

### Obiad

•Energia 620.1kcal •Energia 2581.1KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g

Ilość g lub ml

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Podudzie z kurczaka (pałka)	100

### 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

Ilość g lub ml

• 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 - 2024-04-22):

•Energia 1995.5kcal •Energia 8106.9KJ •Białko 85.3g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 235.8g  
•Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 29.7g



## Wtorek 2024-04-23


Pd>6

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

## Wtorek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •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
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g	100
<b>Obiad</b> •Energia 610.1kcal •Energia 2517.5KJ •Białko 39.1g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 75.4g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100

## Wtorek

• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-04-23):

•Energia 1876.7kcal •Energia 7827.5KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 68.5g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 229.1g  
•Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 18.2g



## Środa 2024-04-24




Pd>6

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

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •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

 <b>Drugie śniadanie</b>	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
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 627.1kcal •Energia 2606.9KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 93.5g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 563.2kcal •Energia 2355.1KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 57.3g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 4.5g	
• 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: mandarynki 150g	150

#### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 1947.1kcal •Energia 8117.1KJ •Białko 73.8g •Tłuszcz 68.5g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 263g •Cukry 57g •Błonnik pokarmowy 15.2g




## Czwartek 2024-04-25




Pd>6

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

# Czwartek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•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	

# Czwartek

• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 773.3kcal •Energia 3179.1KJ •Białko 45.8g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 72.1g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-04-25):

•Energia 2226.3kcal •Energia 9267.6KJ •Białko 115.4g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 248.2g •Cukry 39.5g •Błonnik pokarmowy 13.7g



# Piątek 2024-04-26

Pd>6

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

### Piątek

#### Śniadanie

•Energia 666.8kcal •Energia 2788.3KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 81.4g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• 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 58.2kcal •Energia 245.4KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.2g •Cukry 12.6g  
•Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Sałatka owocowa	100
-------------------	-----

#### Obiad

•Energia 815.8kcal •Energia 3354.6KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 110.1g  
•Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	275
• Filet rybny z miruny panierowany 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
• Herbata bez cukru	250

## Piątek

• 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 - 2024-04-26):

•Energia 2140.3kcal •Energia 8883KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 4.3g •Węglowodany 272.6g •Cukry 47.8g •Błonnik pokarmowy 21.3g





## Sobota 2024-04-27

Pd>6

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

## Sobota

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 511.5kcal •Energia 2142.2KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 66.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •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 784.1kcal •Energia 3241.7KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.5g  
•Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g

	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany 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 - 2024-04-27):

•Energia 2173.4kcal •Energia 9351.9KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3g •Węglowodany 302.7g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 21.1g



## Niedziela 2024-04-28

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
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250



# Niedziela

• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •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
 <b>Kolacja</b> •Energia 625kcal •Energia 2585.2KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 61.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	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: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)	30

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):

•Energia 2232.1kcal •Energia 9295.1KJ •Białko 120.4g •Tłuszcz 96.2g •Tłuszcze nasycone 35g •Sól 3.4g •Węglowodany 223.5g  
•Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g



## 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

## Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2084.5kcal •Energia 8692.7KJ •Białko 95.2g •Tłuszcz 79.5g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 3g •Węglowodany 253.5g •Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 19.1g