



Poniedziałek 2024-01-22 (Szkiec)

Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3l (22-29g)

Pd < 6

## Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 576.2kcal • Energia 2408.1KJ • Białko 17.9g • Tłuszcz 24.4g • Tłuszcze nasycone 11.1g • Sól 1.6g • Węglowod. 18.8g • Błonnik pokarmowy 5.6g		
• Chleb graham (m)		30
• Bułka wrocławska (a)		40
• Masło ekstra 82 (p)		10
• Kawa zbożowa na mleku (k, l, r)		250
• Parówka drobiowa		50
• Sałata zielona		10
• Jabłka		120
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 90kcal • Energia 376KJ • Białko 2.5g • Tłuszcz 2g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 15.5g • Cukry 15.5g • Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt owocowy (y)		100
Obiad		Ilość g lub ml
• Energia 600.4kcal • Energia 2479.9KJ • Białko 25.1g • Tłuszcz 15.5g • Tłuszcze nasycone 2.4g • Sól 1.4g • Węglowod. 2g • Błonnik pokarmowy 7.4g		
• Zupa pomidorowa z ryżem (a, m, r)		250
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem (l, c)		250
• kalafior gotowany		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
• Energia 385.3kcal • Energia 1612.6KJ • Białko 28.6g • Tłuszcz 16.4g • Tłuszcze nasycone 8.8g • Sól 1.5g • Węglowod. 0g • Błonnik pokarmowy 1.2g		
• Bułka wrocławska (a)		40
• Masło ekstra 82 (p)		10

# Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-22):

•Energia 1651.9kcal •Energia 6876.6KJ •Białko 74.2g •Tłuszcz 58.3g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 212.3g •Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 14.2g



# Wtorek 2024-01-23 (Szkiec)

## Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3I (22-29) Pd < 6

### Wtorek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> • Energia 476.3kcal • Energia 1998KJ • Białko 19g • Tłuszcz 15g • Tłuszcze nasycone 7.4g • Sól 1g • Węglowodany 67.0g • Błonnik pokarmowy 3.3g	
• Chleb graham (m)	30
• Bułka wrocławska (a)	40
• Masło ekstra 82 (p)	10
• Kawa zbożowa na mleku (k, l)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
<b>Drugie śniadanie</b> • Energia 81kcal • Energia 340.5KJ • Białko 4.8g • Tłuszcz 3g • Tłuszcze nasycone 1.8g • Sól 0.2g • Węglowodany 7.7g • Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
<b>Obiad</b> • Energia 750.3kcal • Energia 3123.6KJ • Białko 25.7g • Tłuszcz 28.3g • Tłuszcze nasycone 3.9g • Sól 2.6g • Węglowodany 3.9g • Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (m)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (w, m)	120
• Kasza gryczana gotowana (C)	100
• Surówka z marchwi (C)	100
<b>Kolacja</b> • Energia 440kcal • Energia 1825.3KJ • Białko 20.7g • Tłuszcz 16.4g • Tłuszcze nasycone 8.4g • Sól 0.7g • Węglowodany 5g • Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (a)	40
• Masło ekstra 82 (p)	10

# Wtorek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Twarożek z maślanką	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-23):

•Energia 1747.7kcal •Energia 7287.4KJ •Białko 70.2g •Tłuszcz 62.7g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 4.5g •Węglowodany 222.5g •Cukry 18.9g •Błoki pokarmowe 16.2g



# Środa 2024-01-24 (Szkiec)

## Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3I (22-29 Pd < 6

### Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> • Energia 578.7kcal • Energia 2423.5KJ • Białko 19.4g • Tłuszcz 26.6g • Tłuszcze nasycone 10.2g • Sól 1g • Węglowodany 10g • Błonnik pokarmowy 4.6g	
• Bułka wrocławska (a)	40
• Chleb graham (m)	30
• Masło ekstra 100g	15
• Kawa zbożowa na mleku (k, l, r)	250
• Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-drobiowa (p, o, s, 7, 9, 10)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
<b>Drugie śniadanie</b> • Energia 274.4kcal • Energia 1160KJ • Białko 5.6g • Tłuszcz 5.2g • Tłuszcze nasycone 1.5g • Sól 0.6g • Węglowodany 10g • Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (a, 3, 7)	80
<b>Obiad</b> • Energia 543kcal • Energia 2244.6KJ • Białko 30.5g • Tłuszcz 12.5g • Tłuszcze nasycone 1.2g • Sól 7.2g • Węglowodany 10g • Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1, 0)	250
• Filet drobiowy gotowany (0, 0)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Sos jasny (l)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> • Energia 355.6kcal • Energia 1488.9KJ • Białko 16.8g • Tłuszcz 13.3g • Tłuszcze nasycone 7.2g • Sól 0.7g • Węglowodany 10g • Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml

# Środa

• Bułka wrocławska	40
• Masło ekstra 100g	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z natką pietruszki	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-24):

•Energia 1751.7kcal •Energia 7316.9KJ •Białko 72.3g •Tłuszcz 57.6g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 9.5g •Węglowodany 239.1g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 16.8g



# Czwartek 2024-01-25 (Szkiec)

## Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3I (22-29 Pd < 6)

### Czwartek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> • Energia 647kcal • Energia 2681.8KJ • Białko 28.6g • Tłuszcz 27.5g • Tłuszcze nasycone 10.5g • Sól 2.6g • Węglowodany 10g • Błonnik pokarmowy 4.1g	
• Chleb graham (m)	30
• Bułka wrocławska (a)	40
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82 (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (k)	250
• Wędlina polędwica wieprzowa J (a)	30
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem (C)	100
<b>Drugie śniadanie</b> • Energia 16.9kcal • Energia 71.6KJ • Białko 0.2g • Tłuszcz 0.1g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 4.2g • Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
<b>Obiad</b> • Energia 409.1kcal • Energia 1713.5KJ • Białko 20.1g • Tłuszcz 5.6g • Tłuszcze nasycone 1.7g • Sól 3.6g • Węglowodany 9.1g • Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym	120
• Ryż biały gotowany (C)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> • Energia 530.8kcal • Energia 2195KJ • Białko 20.8g • Tłuszcz 20.2g • Tłuszcze nasycone 9.1g • Sól 1g • Węglowodany • Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (a)	40

# Czwartek

• Masło ekstra 82 <sup>(7)</sup>	10
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna <sup>(3,7)</sup>	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 50 <sup>(6)</sup>	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-25):

•Energia 1603.8kcal •Energia 6661.9KJ •Białko 69.7g •Tłuszcz 53.4g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 7.2g •Węglowodany 212.8g •Cukry 19.1g •Błoki pokarmowe 14.3g









# Piątek 2024-01-26 (Szkiec)

## Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3l (22-29 Pd < 6)

### Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 544.5kcal •Energia 2274.9KJ •Białko 17g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (m)	30
• Bułka wrocławska (a)	40
• Masło ekstra 82 (p)	10
• Kawa zbożowa na mleku (k, p)	250
• Pasta z ciecierzycy	50
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (p)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 407.3kcal •Energia 1691.9KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 8.7g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 2.8g •Węglowodany 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kasza manną (k, p)	250
• Filet rybny z mintaja gotowany (k, C)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 439.6kcal •Energia 1837.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (a)	40

# Piątek

• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1, 6, 7)	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-26):

•Energia 1610.3kcal •Energia 6721KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 52.9g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.3g •Węglowodany 198.9g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 13.6g



# Sobota 2024-01-27 (Szkiec)

## Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3l (22-29)

Pd < 6

### Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 456.6kcal • Energia 1912.7KJ • Białko 20.1g • Tłuszcz 15g • Tłuszcze nasycone 7.4g • Sól 1g • Węglowodany 10g • Błonnik pokarmowy 3.8g		
• Chleb graham		30
• Bułka wrocławska		40
• Masło ekstra 82%		10
• Kawa zbożowa na mleku		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		40
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 90kcal • Energia 375.5KJ • Białko 3.9g • Tłuszcz 3g • Tłuszcze nasycone 2g • Sól 0g • Węglowodany 17.5g • Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt naturalny		100
• Jabłka prażone		50
Obiad		Ilość g lub ml
• Energia 619.4kcal • Energia 2550.7KJ • Białko 23.5g • Tłuszcz 20.1g • Tłuszcze nasycone 2.3g • Sól 1.5g • Węglowodany 1.9g • Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Zupa grysikowa		250
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem		250
• Kalafior gotowany na parze		100
Kolacja		Ilość g lub ml
• Energia 483.9kcal • Energia 1901.3KJ • Białko 19.1g • Tłuszcz 19.6g • Tłuszcze nasycone 11.8g • Sól 2.4g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 3.2g		
• Bułka wrocławska		40
• Masło ekstra 82%		10
• Serek homogenizowany naturalny		150

# Sobota

• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-27):

•Energia 1649.9kcal •Energia 6740.1KJ •Białko 66.6g •Tłuszcz 57.8g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 4.9g •Węglowodany 216.2g •Cukry 11.9g •Błoki pokarmowe 13.6g



# Niedziela 2024-01-28 (Szkiec)

## Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3l (22-29)

Pd < 6

### Niedziela

Ilość g lub ml	
<b>Śniadanie</b> • Energia 575.5kcal • Energia 2409.3KJ • Białko 17.2g • Tłuszcz 21.9g • Tłuszcze nasycone 7.4g • Sól 1.7g • Węglowod 10g • Błonnik pokarmowy 5.8g	
• Chleb graham (m)	30
• Bułka wrocławska (a)	40
• Masło ekstra 82 (p)	10
• Kawa zbożowa na mleku (k, l, r)	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (w, g)	50
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Drugie śniadanie</b> • Energia 59.4kcal • Energia 250.8KJ • Białko 2.6g • Tłuszcz 0.7g • Tłuszcze nasycone 0.2g • Sól 1.6g • Węglowodany 1 • Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
<b>Obiad</b> • Energia 466.1kcal • Energia 1923.9KJ • Białko 30.8g • Tłuszcz 15.4g • Tłuszcze nasycone 2.6g • Sól 3.6g • Węglowod 0.9g • Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (e, n)	250
• Filet drobiowy gotowany (b, c)	60
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Sos pietruszkowy (y, 7, 9)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
<b>Kolacja</b> • Energia 393.3kcal • Energia 1933.1KJ • Białko 17.1g • Tłuszcz 13.3g • Tłuszcze nasycone 7.3g • Sól 0.7g • Węglowod 12g • Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml

# Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82%	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką (1)	50
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-28):

•Energia 1494.3kcal •Energia 6517.1KJ •Białko 67.8g •Tłuszcz 51.3g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 7.6g •Węglowodany 211.4g •Cukry 22.9g •Błoki pokarmowe 17.4g



# Tabela alergenów

## Dieta dla dzieci i młodzieży 2-3I (22-29 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1644.2kcal •Energia 6874.5KJ •Białko 72.6g •Tłuszcz 56.3g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 6.2g •Węglowodany 216.2g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 15.1g