



Poniedziałek 2024-03-04

Dieta podstawowa 4-9l

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

## Poniedziałek



### Śniadanie

•Energia 646kcal •Energia 2696.9KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 63.1g •Cukry 10g  
•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

Ilość g lub ml

- |             |     |
|-------------|-----|
| • Kefir (7) | 150 |
|-------------|-----|



### Obiad

•Energia 568.5kcal •Energia 2370.7KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 101.9g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Makaron z twarogiem (1,7)            | 250 |
| • Kompot owocowy b/c                   | 250 |
| • Jabłka prażone                       | 50  |



### 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

Ilość g lub ml

- |                        |    |
|------------------------|----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |

# Poniedziałek

•    Herbata b/c	250
•    Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
•    Pomidor	90
•    Sałata zielona	10
•    Cytryny	10
•    Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-26):**  
•Energia 1683.5kcal •Energia 7031.2KJ •Białko 74.9g •Tłuszcz 57.2g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 221.2g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 12.9g



Wtorek 2024-03-05  
Dieta podstawowa 4-9l  
Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

## 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

Ilość g lub ml

• Jabłka	120
----------	-----



### Obiad

•Energia 689.4kcal •Energia 2846.7KJ •Białko 42g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.1g •Cukry 0.8g  
•Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100



### 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

# Wtorek

•    Herbata b/c	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 - 2024-02-27):**  
•Energia 1737.7kcal •Energia 7215.9KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 209.1g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Środa 2024-03-06

Dieta podstawowa 4-9l

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

## Środa



### Śniadanie

•Energia 750.8kcal •Energia 3147.5KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1g •Węglowodany 86.6g •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
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 150
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25
- Sałata zielona 10
- Pomidor 90



### Drugie śniadanie

•Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

- Kiwi 100



### Obiad

•Energia 713.3kcal •Energia 2961.3KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 116g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 12.2g

Ilość g lub ml

- Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) 250
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 125
- Sos pomidorowy (1,7) 100
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100
- Kompot owocowy b/c 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

# Środa

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	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 - 2024-02-28):**  
•Energia 2020.9kcal •Energia 8435.7KJ •Białko 95g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 256.2g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Czwartek 2024-03-07

Dieta podstawowa 4-9l

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

## Czwartek



### Śniadanie

•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

Ilość g lub ml

- 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
- 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 658.8kcal •Energia 2746.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 122.4g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g

Ilość g lub ml

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) 400
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) 120
- Ryż biały gotowany 200
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) 100
- Kompot owocowy b/c 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

# Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biskopity 50g (1,3,6)	50

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-29):**  
•Energia 1991.9kcal •Energia 8309.7KJ •Białko 80.2g •Tłuszcz 54.1g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 305.1g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 16.6g





Piątek 2024-03-08  
Dieta podstawowa 4-9l  
Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

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 502.6kcal •Energia 2076.6KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 11g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 77.7g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) 250
- Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4) 100
- Ziemniaki gotowane 250
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100
- Kompot owocowy b/c 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

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200





**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-01):**  
•Energia 1690.9kcal •Energia 7022.5KJ •Białko 68.5g •Tłuszcz 61.3g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 3g •Węglowodany 210.9g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 29.6g



Sobota 2024-03-09  
Dieta podstawowa 4-9l  
Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Sobota

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 406.8kcal •Energia 1719.6KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	120
 <b>Obiad</b> •Energia 551.1kcal •Energia 2265.4KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •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

# Sobota

•    Herbata b/c	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 - 2024-03-02):**

•Energia 2041.8kcal •Energia 8500.6KJ •Białko 66.2g •Tłuszcz 75.2g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 278.4g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 19.6g



# Niedziela 2024-03-10

## Dieta podstawowa 4-9l

### Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

## Niedziela



### Śniadanie

•Energia 767.9kcal •Energia 3225.7KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 96.9g  
•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- Chleb graham (1) 30
- Bułka wrocławska (1) 30
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 150
- Masło ekstra 82% (7) 10
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Miód naturalny 25
- Sałata zielona 10
- Pomidor 90
- 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 770.1kcal •Energia 3147KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

- Zupa rosół z makaronem (1,9) 250
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3) 100
- Ziemniaki gotowane 200
- Sos pietruszkowy (1,7) 100
- Surówka z kapusty czerwonej 100
- Kompot owocowy b/c 250

# Niedziela



## 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 b/c	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 - 2024-03-03):**

•Energia 2090kcal •Energia 8977.6KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 83.1g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 264.1g •Cukry 43.8g •Błonnik pokarmowy 17.3g



# Tabela alergenów

## Dieta podstawowa 4-9l

### Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

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 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 1893.8kcal •Energia 7927.6KJ •Białko 80.7g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 249.3g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 18.7g