



# Poniedziałek 2024-01-29

## Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9l

Pd>6

### Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 861.2kcal •Energia 3593.8KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.9g •Węglowodany 127.9g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 5.3g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)		25
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)		100
• Biszkopty (1,3,6)		50
• Sałata zielona		10
• Ogórek kiszony krojony		90
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 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g		
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 541.5kcal •Energia 2254.4KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 96.4g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)		180
• Ryż biały gotowany		200
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

### Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 585.3kcal •Energia 2246.8KJ •Białko 19g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 80.4g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	70
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-29):

•Energia 2039kcal •Energia 8308.3KJ •Białko 68.2g •Tłuszcz 58.9g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 8.8g •Węglowodany 316.5g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 21.5g







Wtorek 2024-01-30

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9l

Pd>6

## Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 596kcal •Energia 2495.4KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 79g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 343kcal •Energia 1450KJ •Białko 7g •Tłuszcz 6.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 853.5kcal •Energia 3529.4KJ •Białko 33g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 104.4g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. (9)	120
• Ziemniaki puree (7)	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C)	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 565.2kcal •Energia 2228.6KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 57.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	70
<b>Wtorek</b>	
• Masło ekstra 82% (7)	15

• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-30):**

•Energia 2357.7kcal •Energia 9703.4KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 5.6g •Węglowodany 306.4g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 19.5g







# Środa 2024-01-31

## Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9l

Pd>6

### Środa

Środa	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 561.1kcal •Energia 2343.5KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 72.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (C) (9)	50
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	50
• Papryka czerwona świeża	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 593.2kcal •Energia 2466.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 3g •Węglowodany 97.5g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	50
 <b>Kolacja</b> •Energia 581.7kcal •Energia 2412.8KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 65.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	70
<b>Środa</b>	
• Masło ekstra 82% (7)	15

• Herbata b/c	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-31):**

•Energia 1826kcal •Energia 7599KJ •Białko 63.9g •Tuszc 64.4g •Tuszcze nasycone 24.5g •Sól 7g •Węglowodany 251.2g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 10.6g







Czwartek 2024-02-01

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9l

Pd>6

## Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 644.4kcal •Energia 2697.3KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 69.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	50
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 75.1kcal •Energia 310.1KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 2.6g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 12.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 892.8kcal •Energia 3662.6KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 7.2g •Węglowodany 112.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 549.8kcal •Energia 2303KJ •Białko 15.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 2.5g •Węglowodany 78.3g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
<b>Czwartek</b>	
• Bułka wrocławska (1)	70

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-01):**

•Energia 2162.1kcal •Energia 8972.9KJ •Białko 76.9g •Tłuszcz 81.7g •Tłuszcze nasycone 29.7g •Sól 10.9g •Węglowodany 273.1g •Cukry 26g •Błonnik pokarmowy 21.4g





Piątek 2024-02-02

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9l

Pd>6

## Piątek



### Śniadanie

•Energia 783.9kcal •Energia 3270.7KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.3g •Węglowodany 103.4g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.6g

Ilość g lub ml

- Chleb graham (1) 30
- Bułka wrocławska (1) 50
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Ser topiony (7) 20
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Pasta z ciecierzycy 100
- Sałata zielona 10
- Gruszki 150
- Ogórek zielony świeży 90



### Drugie śniadanie

•Energia 69.8kcal •Energia 294.5KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.1g •Cukry 6.8g  
•Błonnik pokarmowy 1.9g

Ilość g lub ml

- Sałatka owocowa (C) 120



### Obiad

•Energia 765.4kcal •Energia 3160.1KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 4g •Węglowodany 115.8g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 8.7g

Ilość g lub ml

- Zupa koperkowa z ziemniakami (C) (1,7,9) 250
- Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10) 120
- Ryż biały gotowany 200
- Sos pietruszkowy (1,7,9) 100
- Surówka z marchwi (C) 100
- Kompot owocowy b/c 250

## Piątek



### Kolacja

•Energia 550.9kcal •Energia 2285.9KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 2g •Węglowodany 53.2g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	70
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-02):**

•Energia 2170.2kcal •Energia 9011.2KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 7.4g •Węglowodany 289.5g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 24.8g



Sobota 2024-02-03

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9l

Pd>6

## Sobota

Sobota		Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 725kcal •Energia 3036.8KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 83.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g		Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa		100
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •Energia 836.3kcal •Energia 3450.9KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 34.2g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 102.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.1g		Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Gulasz drobiowy (1,9)		120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)		200
• Surówka colesław (1,3,7,10)		120
<b>Kolacja</b> •Energia 581.4kcal •Energia 2725.2KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1g •Węglowodany 87.8g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 3.2g		Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)		70
<b>Sobota</b>		
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Herbata b/c		250

• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-03):**

•Energia 2196.6kcal •Energia 9441KJ •Białko 94.1g •Tłuszcz 84.6g •Tłuszcz nasycone 30.5g •Sól 9.4g •Węglowodany 284.9g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 18.4g



# Niedziela 2024-02-04

## Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 4-9l

Pd>6

### Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 692.1kcal •Energia 2898.3KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 2g •Węglowodany 87.2g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		50
• Ser żółty (7)		40
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Dżem truskawkowy		25
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Jabłka		120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g		
• Mandarynki		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 698.9kcal •Energia 2880.3KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 81.4g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.9g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		250
• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3,9)		100
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Surówka porowa (3,10)		100
• Kompot owocowy b/c		250

### Niedziela



## Kolacja

•Energia 630.1kcal •Energia 2604.3KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 60g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	70
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-04):

•Energia 2038kcal •Energia 8454.5KJ •Białko 76.1g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 9g •Węglowodany 232.8g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 14.2g



# Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 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.	Gorzyczka 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 2112.8kcal •Energia 8784.3KJ •Białko 79.7g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 8.3g •Węglowodany 279.2g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 18.6g