



Poniedziałek 2024-02-26

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 760.9kcal •Energia 3178.6KJ •Białko 39g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 14.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 72.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.7g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	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 795.6kcal •Energia 3265.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 109.2g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 554.1kcal •Energia 2116.4KJ •Białko 18.1g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.3g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60





Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-19):

•Energia 2154.4kcal •Energia 8743.1KJ •Białko 82.9g •Tłuszcz 84.1g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 2.9g •Węglowodany 266.2g •Cukry 30g •Błonnik pokarmowy 32.6g

Wtorek

Wtorek		Ilość g lub ml
 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		Ilość g lub ml
•	Mus owocowy 100g	100
 Obiad •Energia 836.4kcal •Energia 3464.1KJ •Białko 48.5g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 84.2g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g		Ilość g lub ml
•	Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	250
•	Udo z kurczaka gotowane	120
•	Ziemniaki gotowane	200
•	Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
•	Kompot owocowy b/c	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

Wtorek

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	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 - 2024-02-20):

•Energia 2103kcal •Energia 8774.1KJ •Białko 100.2g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 36.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 237.8g •Cukry 33.9g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Środa 2024-02-28

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Środa

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
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 663.8kcal •Energia 2739.8KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 90.1g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 563.2kcal •Energia 2355.1KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 57.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15

Środa

• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-21):

•Energia 1983.7kcal •Energia 8250.1KJ •Białko 74.3g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 2.6g •Węglowodany 259.6g •Cukry 37.6g •Błonnik pokarmowy 14.5g






Czwartek

2024-02-29

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 627.4kcal •Energia 2627.5KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g</p>	
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 838.1kcal •Energia 3464.2KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 119.6g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g</p>	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek



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 b/c	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 - 2024-02-22):

•Energia 2154.7kcal •Energia 8973.5KJ •Białko 76g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 283.4g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 19.5g






Piątek 2024-03-01

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 625.1kcal •Energia 2609.9KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 77g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• 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
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 171kcal •Energia 723KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.3g •Węglowodany 30g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	50
 Obiad •Energia 664.4kcal •Energia 2748.6KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 100g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



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 b/c	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 - 2024-02-23):

•Energia 2060kcal •Energia 8576.2KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 69.4g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 4g •Węglowodany 273.9g •Cukry 39.6g •Błonnik pokarmowy 19g



Sobota 2024-03-02

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 530.5kcal •Energia 2224.2KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 71.3g •Cukry 10g •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 (1,3,6,7,9,10)		40
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Jabłka prażone		50
• Płatki owsiane (1)		40
• Słonecznik łuskany		10
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 460.1kcal •Energia 1917.4KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 71.2g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 5g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		250
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Ryż biały gotowany		200
• Buraki gotowane tarte		100

Sobota



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 b/c	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 - 2024-02-24):

•Energia 1868.4kcal •Energia 8109.7KJ •Białko 83.5g •Tłuszcz 59.1g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 272.1g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 17.4g







Niedziela 2024-03-03

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Niedziela

	Ilość g lub ml
 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	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• 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 •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 573.3kcal •Energia 2386.4KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 82.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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

Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	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 - 2024-02-25):

•Energia 2066.5kcal •Energia 8609.6KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 79.8g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 239g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Tabela alergenów

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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2055.8kcal •Energia 8576.6KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcz nasycone 29.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 261.7g •Cukry 29.7g •Błonnik pokarmowy 19.6g