



# Poniedziałek 2024-03-11

## Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

### Poniedziałek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •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
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •Energia 648kcal •Energia 2690.1KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 11.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 112.8g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński b/tł (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki b/tł (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •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

### Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	20
• 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 - 2024-03-04):**

•Energia 2008.9kcal •Energia 8173.2KJ •Białko 86.6g •Tłuszcz 67.5g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 3.1g •Węglowodany 262.7g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 29g







Wtorek 2024-03-12

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Dieta

Pd>6

## 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 845.9kcal •Energia 3497.9KJ •Białko 48.5g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 85.6g •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
 <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

## 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 - 2024-03-05):**

•Energia 2112.5kcal •Energia 8807.9KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 36.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 239.3g •Cukry 33.9g •Błonnik pokarmowy 18.8g







# Środa 2024-03-13

## Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

### Środa

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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 673.3kcal •Energia 2773.6KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 91.6g •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-03-06):**

•Energia 1993.2kcal •Energia 8283.9KJ •Białko 74.3g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 2.6g •Węglowodany 261.1g •Cukry 37.6g •Błonnik pokarmowy 14.5g






# Czwartek 2024-03-14

## 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 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 847.6kcal •Energia 3498KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 121.1g •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 - 2024-03-07):

•Energia 2300.7kcal •Energia 9586.6KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 297.2g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 16.9g



## Piątek

Piątek		Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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		
•	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
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 58.2kcal •Energia 245.4KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.2g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g		Ilość g lub ml
•	Sałatka owocowa	100
 <b>Obiad</b> •Energia 673.9kcal •Energia 2782.4KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 101.5g •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 - 2024-03-08):

•Energia 1998.4kcal •Energia 8310.8KJ •Białko 86.6g •Tłuszcz 67.7g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 264g •Cukry 36.5g •Błonnik pokarmowy 18.9g






# Sobota 2024-03-16

## Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

### Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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 (1,3,6,7,9,10)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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 - 2024-03-09):

•Energia 1849.4kcal •Energia 8027.7KJ •Białko 84.8g •Tłuszcz 59.4g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 267.4g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 18.2g

### Niedziela

Niedziela		Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <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 582.8kcal •Energia 2420.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 83.7g •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
 <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

### 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 - 2024-03-10):**

•Energia 2076kcal •Energia 8643.4KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 79.8g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 240.5g •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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

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

•Energia 2048.5kcal •Energia 8547.6KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 72.9g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 261.7g •Cukry 28.3g •Błonnik pokarmowy 18.8g