







Poniedziałek 2024-02-12

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 649.5kcal •Energia 2682KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 102.3g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 540.6kcal •Energia 2245.4KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 54.3g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 6.5g	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: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-12):

•Energia 1994.9kcal •Energia 8289KJ •Białko 89.1g •Tuszc 75.5g •Tuszcze nasycone 29.9g •Sól 8.4g •Węglowodany 239.4g •Cukry 30.2g •Błonnik pokarmowy 32g



Wtorek 2024-02-13

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 622.6kcal •Energia 2588.4KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 80.3g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• 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
• Jabłka	120
• Ogórek kiszony krojony	90
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 664kcal •Energia 2740.8KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 90.2g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
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
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250

Wtorek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-13):

•Energia 1971.3kcal •Energia 8200.5KJ •Białko 95.5g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 5.7g •Węglowodany 245.8g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 13.6g



Środa 2024-02-14

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 712kcal •Energia 2984.5KJ •Białko 31g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g</p>		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Dżem z czarnej porzeczki		25
• Sałata zielona		10
• Mandarynki		50
• Pomidor		100
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 287.5kcal •Energia 1209.5KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 5.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g</p>		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Płatki owsiane (1)		50
• Jabłka prażone		50
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 836.4kcal •Energia 3464.1KJ •Białko 48.5g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 84.2g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g</p>		
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)		250
• Udo z kurczaka gotowane (9)		120
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Surówka z kapusty kiszanej z olejem (C)		100
• Kompot owocowy b/c		250

Środa



Kolacja

•Energia 572.1kcal •Energia 2373.5KJ •Białko 17.1g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 63.8g
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.8g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	60
• 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
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-14):

•Energia 2408kcal •Energia 10031.5KJ •Białko 109.1g •Tłuszcz 101.6g •Tłuszcze nasycone 39.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 271g •Cukry 18.6g •Błonnik pokarmowy 18.3g







Czwartek 2024-02-15

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 609.6kcal •Energia 2552KJ •Białko 33g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 62.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka cesar z grzankami (1,3)	200
 Obiad •Energia 838.3kcal •Energia 3465.2KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 119.7g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• 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
 Kolacja •Energia 508.2kcal •Energia 2133.6KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 0.8g •Węglowodany 71.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.4g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-15):

•Energia 2179.2kcal •Energia 9056.2KJ •Białko 94g •Tłuszcz 78.2g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 8.1g •Węglowodany 264.2g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Piątek 2024-02-16

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 717.8kcal •Energia 2991.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 88.7g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 11.2g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Ser topiony (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• 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 712.7kcal •Energia 2939.8KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 5g •Węglowodany 104.2g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.1g	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
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z marchwi (C)	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 - 2024-02-16):

•Energia 2201kcal •Energia 9149.1KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 79.7g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 8.3g •Węglowodany 289.7g •Cukry 41.7g •Błonnik pokarmowy 23.7g



Sobota 2024-02-17

Dieta podstawowa dziecięca 4-9l

Pd>6

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 740.5kcal •Energia 3095.5KJ •Białko 22.9g •Tłuszcz 39.4g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 75.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Ketchup saszetki		15
• Parówka drobiowa		100
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Jabłka		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 744.7kcal •Energia 3068KJ •Białko 30g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 4.6g •Węglowodany 100.7g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 6g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Gulasz drobiowy (1,9)		120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)		200
• Buraki gotowane tarte		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 788.7kcal •Energia 3592.5KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1g •Węglowodany 113.5g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 9.8g		
• Bułka wrocławska (1)		60

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: ciasteczko zbożowe 1 szt. (1)	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-17):

•Energia 2317.8kcal •Energia 9939.2KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 93.8g •Tłuszcze nasycone 33g •Sól 7.8g •Węglowodany 300g •Cukry 43.5g •Błonnik pokarmowy 22.9g







Niedziela 2024-02-18

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 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
 Obiad •Energia 647.8kcal •Energia 2694.5KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 5.6g •Węglowodany 86.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 643.9kcal •Energia 2476.9KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 68.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	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: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-18):

•Energia 2162.9kcal •Energia 8820KJ •Białko 97g •Tłuszcz 93.5g •Tłuszcze nasycone 40.7g •Sól 8.8g •Węglowodany 233.8g •Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 13.3g



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 2176.4kcal •Energia 9069.3KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 84.5g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 7.5g •Węglowodany 263.4g •Cukry 28.6g •Błonnik pokarmowy 20.2g