






Poniedziałek 2024-01-29

Dieta podstawowa dla dzieci i
młodzieży 2-3l

Pd<6

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 760.5kcal •Energia 3172.9KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 115.5g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 4.9g</p>	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• 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
<p>•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</p>	
• Kiwi	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 415.1kcal •Energia 1726.3KJ •Białko 18g •Tłuszcz 9.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 68.1g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 6.4g</p>	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany (C)	100
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 429.4kcal •Energia 1593.8KJ •Białko 15.5g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.9g •Węglowodany 55.7g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (C) (9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

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

•Energia 1656kcal •Energia 6706.2KJ •Białko 60g •Tłuszcz 48.2g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 8g •Węglowodany 251.1g •Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 17.2g







Wtorek 2024-01-30

Dieta podstawowa dla dzieci i
młodzieży 2-3l

Pd<6

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 456.2kcal •Energia 1910.8KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.8g •Węglowodany 66g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •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
 Kolacja •Energia 360.2kcal •Energia 1376KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 36.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

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

•Energia 2012.9kcal •Energia 8266.1KJ •Białko 73.7g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 5g •Węglowodany 271.7g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Środa 2024-01-31

Dieta podstawowa dla dzieci i
młodzieży 2-3l

Pd<6

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 449.5kcal •Energia 1876.7KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.2g •Węglowodany 58g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g		
•	Chleb graham (1)	30
•	Bułka wrocławska (1)	30
•	Masło ekstra 82% (7)	10
•	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
•	Pasta drobiowo-jarzynowa (C) (9)	50
•	Sałata zielona	10
•	Mandarynki	50
•	Papryka czerwona świeża	50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
•	Jogurt owocowy (7)	100
Obiad		Ilość g lub ml
Obiad •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		
•	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	250
•	Makaron z twarogiem (1,7)	250
•	Kompot owocowy b/c	250
•	Jabłka prażone	50
Kolacja		Ilość g lub ml
Kolacja •Energia 449.8kcal •Energia 1861.5KJ •Białko 14.1g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 47.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g		
•	Bułka wrocławska (1)	40

Środa

• Masło ekstra 82% (7)	10
• 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 1582.6kcal •Energia 6580.9KJ •Białko 58.7g •Tłuszcz 54g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 6.4g •Węglowodany 218.1g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 9g







Czwartek 2024-02-01

Dieta podstawowa dla dzieci i
młodzieży 2-3l

Pd<6

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 494.2kcal •Energia 2069.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 56.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	30
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 699.8kcal •Energia 2855.5KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 7.2g •Węglowodany 75.8g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	100
• Sos jasny (1)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	100
 Kolacja •Energia 363.1kcal •Energia 1521.4KJ •Białko 10g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 54.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

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

•Energia 1632.1kcal •Energia 6756.3KJ •Białko 59.6g •Tłuszcz 65.5g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 10.3g •Węglowodany 199.4g •Cukry 25.9g •Błonnik pokarmowy 17.7g






Piątek 2024-02-02

Dieta podstawowa dla dzieci i
młodzieży 2-3l

Pd<6

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 578.1kcal •Energia 2416.5KJ •Białko 18g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1g •Węglowodany 78.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	50
• Sałata zielona	10
• Gruszki	150
• Ogórek zielony świeży	50
 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 639.1kcal •Energia 2632KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 4g •Węglowodany 87.5g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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 (C)	100
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z marchwi (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



Kolacja

•Energia 406.8kcal •Energia 1683.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 32.3g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 1693.8kcal •Energia 7026.2KJ •Białko 72.2g •Tłuszcz 62.6g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 6.7g •Węglowodany 215.6g •Cukry 19.8g •Błonnik pokarmowy 19.5g



Sobota 2024-02-03

Dieta podstawowa dla dzieci i
młodzieży 2-3l

Pd<6

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 535.3kcal •Energia 2244.9KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 70.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa		50
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• Sok wieloowocowy 200ml		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 617.7kcal •Energia 2540.7KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 3.7g •Węglowodany 69.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.1g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Gulasz drobiowy (1)		60
• Makaron gotowany świderki (1)		100
• Surówka colesław (1,3,7,10)		120
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 376.4kcal •Energia 1867.8KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 65.6g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• Bułka wrocławska (1)		40

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

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

•Energia 1583.4kcal •Energia 6881.5KJ •Białko 58.5g •Tłuszcz 62g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 217.4g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Niedziela 2024-02-04

Dieta podstawowa dla dzieci i
młodzieży 2-3l

Pd<6

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		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 376kcal •Energia 1556.1KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1g •Węglowodany 38.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

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

•Energia 1721.5kcal •Energia 7145.5KJ •Białko 66.4g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 8.2g •Węglowodany 199.2g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 12.8g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 2-3l

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 1697.5kcal •Energia 7051.8KJ •Białko 64.2g •Tłuszcz 61.6g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 7.2g •Węglowodany 224.7g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 15.8g