



Poniedziałek 2024-07-01

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 638.9kcal •Energia 2660.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1g •Węglowodany 72.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• 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 852.1kcal •Energia 3513.3KJ •Białko 31g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 109.8g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20

Poniedziałek

• 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 - 2024-07-01):
•Energia 2090.9kcal •Energia 8478.1KJ •Białko 76.6g •Tłuszcz 85.6g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 260.4g
•Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Wtorek 2024-07-02

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Wtorek



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

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • 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 679.2kcal •Energia 2793.4KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 81g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 250 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka meksykańska | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 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

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 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 - 2024-07-02):

•Energia 1945.8kcal •Energia 8103.4KJ •Białko 90.7g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 234.7g
•Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Środa 2024-07-03

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

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 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 512.3kcal •Energia 2100.6KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.5g •Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Surówka wielowarzynna	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 585.5kcal •Energia 2450.2KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 60.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Środa

• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):
•Energia 1854.7kcal •Energia 7706KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3g •Węglowodany 225.6g •Cukry 38.7g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 627.4kcal •Energia 2627.5KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.1g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• 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 •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 577.2kcal •Energia 2411.9KJ •Białko 11.6g •Tłuszcz 8.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 113.5g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	250
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 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 bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25

Czwartek

• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-04):
•Energia 2030.3kcal •Energia 8500.5KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 62.5g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 289.6g
•Cukry 62.3g •Błonnik pokarmowy 13.3g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 581.3kcal •Energia 2426.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 66.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g	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
 Drugie śniadanie •Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
 Obiad •Energia 644.1kcal •Energia 2661.3KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.6g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 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 bez cukru	250
• Miód naturalny	25

Piątek

• 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 - 2024-07-05):
•Energia 1903.9kcal •Energia 7916.9KJ •Białko 84.2g •Tłuszcz 68.2g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 3.7g •Węglowodany 241.8g
•Cukry 37.6g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Sobota	
Śniadanie •Energia 549.1kcal •Energia 2303.5KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 77.4g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150
Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
Obiad •Energia 825.1kcal •Energia 3422.2KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.9g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
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

Sobota

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	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 - 2024-07-06):
•Energia 2252kcal •Energia 9693.8KJ •Białko 98.3g •Tłuszcz 82.3g •Tłuszcze nasycone 30.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 309.9g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 21g



Niedziela 2024-07-07

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Niedziela

 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	Ilość g lub ml
• 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 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 739kcal •Energia 3071.8KJ •Białko 52.3g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 66.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	125
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 554.9kcal •Energia 2290.4KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 54.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-07):

•Energia 1978.3kcal •Energia 8228.6KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 34.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 209.4g
•Cukry 30.5g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Tabela alergenów

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

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 2008kcal •Energia 8375.3KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 2.9g •Węglowodany 253.1g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 18.5g