



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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 672.4kcal •Energia 2806.6KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 68.9g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Kiwi	85
 Drugie śniadanie •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
 Obiad •Energia 641.5kcal •Energia 2638.6KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 83.5g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 370.1kcal •Energia 1549.6KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40

Poniedziałek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-08):

•Energia 1783kcal •Energia 7408.9KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 3g •Węglowodany 208.7g •Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Wtorek 2024-07-09

Pd>6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 530.7kcal •Energia 2224KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 53g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 2.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek fromage 80g (7) | 80 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 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 750.4kcal •Energia 3091.9KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Pieczeń rzymska (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 473.7kcal •Energia 1962KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 58.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Twarożek z rzodkiewką (7) | 50 |

Wtorek

• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-09):
•Energia 1798.6kcal •Energia 7461.1KJ •Białko 78.4g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 217.4g
•Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 15.5g



Środa 2024-07-10

Pd>6

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 647.4kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 86.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Rogal maślany 50g (1,3,7)		25
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)		25
• Twarożek z maślanką (7)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 583.8kcal •Energia 2433.9KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.8g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		250
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)		250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)		100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 635.2kcal •Energia 2655.1KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 44.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 2.9g		
• Bułka wrocławska (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Paszтет z pieca wieprzowy		50

Środa

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):
•Energia 1917.4kcal •Energia 8015.1KJ •Białko 79.4g •Tłuszcz 65.1g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 3.7g •Węglowodany 257.6g •Cukry 58.9g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 655.3kcal •Energia 2719.8KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 812.1kcal •Energia 3333.7KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 368.7kcal •Energia 1545.3KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 47.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•Energia 1900.2kcal •Energia 7865.7KJ •Białko 90g •Tłuszcz 65.3g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 241.8g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 728.5kcal •Energia 3039.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 70.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 18.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 624kcal •Energia 2570.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 413.8kcal •Energia 1713.7KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Piątek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-12):
•Energia 1812.4kcal •Energia 7515.9KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 217.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 30.8g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 608.5kcal •Energia 2520.6KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 69.5g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 7g	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 z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 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 350.6kcal •Energia 1442.4KJ •Białko 11.8g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 56g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	125
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 475.4kcal •Energia 1995KJ •Białko 18g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 56g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250

Sobota

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):
•Energia 1513.5kcal •Energia 6292KJ •Białko 50.6g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 4g •Węglowodany 197.6g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Niedziela 2024-07-14

Pd>6

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 664.5kcal •Energia 2791KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.9g •Węglowodany 97.1g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Drugie śniadanie •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 828.9kcal •Energia 3392.7KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 36.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.4g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 498kcal •Energia 2377KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 0.6g •Węglowodany 70.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):

•Energia 2045.3kcal •Energia 8788.7KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 269.2g
•Cukry 61.1g •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 1824.3kcal •Energia 7621.1KJ •Białko 76.2g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 230g •Cukry 32.1g •Błonnik pokarmowy 18.8g