



Poniedziałek 2024-12-02

Pd>6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 587.8kcal •Energia 2444.3KJ •Białko 23g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1g •Węglowodany 63.3g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 4.6g		
• 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
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Mandarynki		65
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g		
• Jogurt owocowy (7)		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 589.8kcal •Energia 2467.5KJ •Białko 38.6g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 499.9kcal •Energia 2076.9KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 63.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g		
• Bułka wrocławska (1)		60
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-02):
•Energia 1812.5kcal •Energia 7368.1KJ •Białko 82.3g •Tłuszcz 62.7g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 230.6g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Wtorek 2024-12-03

Pd>6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 751.9kcal •Energia 3148.8KJ •Białko 30g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 84.7g •Cukry 34.7g •Błonnik pokarmowy 6.9g

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 |
| • Rzodkiewki | 90 |
| • Jabłka | 180 |



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 584.3kcal •Energia 2420.7KJ •Białko 38g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 462.3kcal •Energia 1932.4KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 55g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Wtorek

• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-03):
•Energia 1871.5kcal •Energia 7812KJ •Białko 83.5g •Tłuszcz 69.1g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 2g •Węglowodany 235.5g •Cukry 39.7g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Środa 2024-12-04

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 664.7kcal •Energia 2769.6KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1g •Węglowodany 90.3g •Cukry 13g •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 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (4,9) | 100 |
| • Pomidor | 100 |
| • Roszponka | 5 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Śliwki | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 642.6kcal •Energia 2663.1KJ •Białko 13.1g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.4g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) | 250 |
| • Sos truskawkowo-jogurtowy (7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 500.7kcal •Energia 2098.1KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 57.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |

Środa

• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-04):
•Energia 1854kcal •Energia 7724.4KJ •Białko 56.1g •Tłuszcz 61g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 273.3g •Cukry 38g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 620.2kcal •Energia 2594.2KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 77.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup	15
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Gruszki	150
 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 492.9kcal •Energia 2030.4KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 63.9g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 609.2kcal •Energia 2554.3KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 78.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-05):
•Energia 1821.2kcal •Energia 7592.9KJ •Białko 74.8g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 227.7g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 14.4g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 542.1kcal •Energia 2237.5KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.1g •Węglowodany 56.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	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 jajeczna (3,7)	100
• Pomidor	90
• Roszponka	5
 Drugie śniadanie •Energia 27.6kcal •Energia 116.2KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Śliwki	60
 Obiad •Energia 494.4kcal •Energia 2067.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 481kcal •Energia 2011.5KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 47.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20

Piątek

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-06):
•Energia 1545.1kcal •Energia 6432.5KJ •Białko 77.4g •Tłuszcz 51.5g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 196.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.2g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 531.6kcal •Energia 2228KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 0.8g •Węglowodany 66.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 784.1kcal •Energia 3241.7KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.5g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 541.3kcal •Energia 2266.4KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 0.9g •Węglowodany 62.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	20

Sobota

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-07):
•Energia 2098.6kcal •Energia 8747.1KJ •Białko 99.6g •Tłuszcz 86.8g •Tłuszcze nasycone 36.2g •Sól 1.9g •Węglowodany 239.8g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 499.6kcal •Energia 2092.4KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 55.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Kiwi	85
 Obiad •Energia 738.9kcal •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 i natką pietruszki (1,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	125
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 548.2kcal •Energia 2291.9KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 53.4g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10

Niedziela

• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7)	16

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-08):
•Energia 1830.1kcal •Energia 7637.6KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 33.9g •Sól 3.8g •Węglowodany 185.7g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 14g



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 1833.3kcal •Energia 7616.4KJ •Białko 81g •Tłuszcz 68.8g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 227g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 15.8g