



Poniedziałek 2024-06-17

Pd>6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 775.4kcal •Energia 3221.2KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.7g	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 drobiowo-jarzynowa (9)	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 654.7kcal •Energia 2725.7KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	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 - 2024-06-17):
•Energia 2030.1kcal •Energia 8251.5KJ •Białko 89.7g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 235.8g
•Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 29.7g



Wtorek 2024-06-18

Pd>6

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 730kcal •Energia 3057.3KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 79.4g •Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 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
• Rzodkiewki	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 608.1kcal •Energia 2508.7KJ •Białko 38g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 76.4g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100

Wtorek

• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-18):
•Energia 1857.3kcal •Energia 7746.8KJ •Białko 88.7g •Tłuszcz 68.4g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 2g •Węglowodany 227.3g •Cukry 35.2g •Błonnik pokarmowy 19.5g



Środa 2024-06-19

Pd>6

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

Środa

 Śniadanie •Energia 674.6kcal •Energia 2811.2KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1g •Węglowodany 92.7g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 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	200

Środa



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 542.3kcal •Energia 2261.1KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.5g •Węglowodany 83.8g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)
- Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru

220

250

100

250



Kolacja

•Energia 711.8kcal •Energia 2979.5KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 41.1g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 63.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

- Bułka wrocławska (1)
- Masło ekstra 82% (7)
- Ser mozzarella (7)
- Herbata bez cukru
- Pasztet z pieca wieprzowy
- Cytryny
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
- Surówka wiosenna (1,3,7)

60

15

20

250

50

10

100

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):

•Energia 1979.7kcal •Energia 8265.1KJ •Białko 67.3g •Tłuszcz 80.4g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 3g •Węglowodany 251.5g •Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Czwartek 2024-06-20

Pd>6

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

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

Czwartek

• 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 453.9kcal •Energia 1901.6KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 66.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-20):
•Energia 1906.9kcal •Energia 7990.2KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 68g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 242.7g •Cukry 38.6g •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 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 473.9kcal •Energia 1982.6KJ •Białko 26g •Tłuszcz 4.7g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9)	250
• 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 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 - 2024-06-21):
•Energia 1698.1kcal •Energia 7085.5KJ •Białko 78.1g •Tłuszcz 54.9g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 227.5g
•Cukry 39.2g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Sobota 2024-06-22

Pd>6

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 511.5kcal •Energia 2142.2KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.8g •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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 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

Sobota

• 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 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
• 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 - 2024-06-22):
•Energia 2173.4kcal •Energia 9351.9KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3g •Węglowodany 302.7g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 21.1g



Niedziela 2024-06-23

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

Niedziela

• Pomidor	90
• Jabłka	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 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 625kcal •Energia 2585.2KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 61.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-23):
•Energia 2232.1kcal •Energia 9295.1KJ •Białko 120.4g •Tłuszcz 96.2g •Tłuszcze nasycone 35g •Sól 3.4g •Węglowodany 223.5g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Tabela alergenów

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

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 1982.5kcal •Energia 8283.7KJ •Białko 90g •Tłuszcz 75g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 3g •Węglowodany 244.4g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 19g