



Poniedziałek 2024-07-29

Pd>6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 700.9kcal •Energia 2730.7KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Brzoskwinia	120
 Obiad •Energia 637.3kcal •Energia 2615.5KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 537.2kcal •Energia 2232KJ •Białko 22g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 58.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):

•Energia 1935.5kcal •Energia 7830.2KJ •Białko 71.4g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 2.2g •Węglowodany 230.6g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 18g



Wtorek	
 Śniadanie •Energia 575.2kcal •Energia 2407.4KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 0.9g •Węglowodany 65.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Arbuz	150
 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 472.7kcal •Energia 1976.3KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 55.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):
•Energia 1800.1kcal •Energia 7487.1KJ •Białko 93.6g •Tłuszcz 62.9g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 218g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Środa 2024-07-31

Pd>6

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• Śliwki		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 621.3kcal •Energia 2559.8KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 78.6g •Cukry 8.2g •Błonnik pokarmowy 8.4g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)		250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)		100
• Surówka wielowarzywna		100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-07-31):
•Energia 1958.7kcal •Energia 8145.5KJ •Białko 72.1g •Tłuszcz 75.7g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3g •Węglowodany 250.8g •Cukry 31.2g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 554kcal •Energia 2316.1KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 61.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup	15
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
 Obiad •Energia 472.5kcal •Energia 1971.2KJ •Białko 8.9g •Tłuszcz 10.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 88.9g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 594.9kcal •Energia 2490.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 0.8g •Węglowodany 74.8g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.7g	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

Czwartek

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):
•Energia 1830.9kcal •Energia 7647.7KJ •Białko 62.2g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 237.5g
•Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 23.3g



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 625.7kcal •Energia 2569.9KJ •Białko 30g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.9g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (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 - 2024-08-02):
•Energia 1885.5kcal •Energia 7825.4KJ •Białko 82.9g •Tłuszcz 72.9g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 3.7g •Węglowodany 227.2g
•Cukry 34.6g •Błonnik pokarmowy 19.3g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 581.5kcal •Energia 2440.9KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 78.3g •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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150
 Drugie śniadanie •Energia 195.4kcal •Energia 816.6KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy 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 527.5kcal •Energia 2207.8KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 60.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	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: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-03):
•Energia 2049.1kcal •Energia 8556.2KJ •Białko 96.5g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 269.1g
•Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Niedziela 2024-08-04

Pd>6

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 648.1kcal •Energia 2691KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 67.7g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Parówka drobiowa		50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Jabłka		120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Jabłka		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 721.3kcal •Energia 2999.6KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 66.1g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		250
• Udo z kurczaka gotowane		125
• Ziemniaki gotowane		200
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 478.9kcal •Energia 2002.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 54.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g		
• Bułka wrocławska (1)		60
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Ser żółty (7)		20

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):

•Energia 1903.1kcal •Energia 7921.7KJ •Białko 89.9g •Tłuszcz 83.6g •Tłuszcze nasycone 34.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 201.7g
•Cukry 34.6g •Błonnik pokarmowy 18.5g



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 1909kcal •Energia 7916.2KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 233.6g •Cukry 29g •Błonnik pokarmowy 19.5g